ސޯރީ ހަޤީގަތުގެ ހުއްދަކުރުމަށް އާދާ

ޒުވާނުން އަމިއްލަ

ސިއްހީ ހަޔާތް

ދުވަހުން ސިއްހަތުގައި ދެމިހުންނާނީ ކިހިނެއް؟

ފޮތުގެ ބައިތައް

ފެށުމުގެ ބަސް ______ 3

ޝުކުރިއްޔާ ސޫނީ ހާޑްވެއާ ______ 10

ދަންނަވާލުމެއް ______ 14

ފުރަތަމަ ބައި - ދިވެހިންނަށް ދިމާވާ އާންމު ސިއްހީ މައްސަލަތައް

ހަކުރު ބަލި ______ 16

ހިތުގެ ދުޅަހެޔޮކަން ______ 54

ކިޑްނީގެ މައްސަލަތައް ______ 79

ކެންސަރު ______ 100

ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމު ______ 128

ނަފްސާނީ ދުޅަހެޔޮކަން ______ 147

ދެވަނަ ބައި - ދުވަހުގެ ސިޔާސަތުތަކުން ދިރިއުޅުން ބަދަލުން ހުރާން ގޮތް

ކުރުގެ ވައްޓާލި ބަހައްޓަން ޖެހޭ ގޮތް	168
ހިނގަނޑުގެ ބަދަލުން ތަނަވަސް ވަރުގައި ހިފަހައްޓާން ގޮތް	209
ސިޔާސަތު އެންމެ ފައިދާހުރި ދިވެހި ކޮށް އާއި އެތަކެތި ތައްޔާރު ކުރުން ގޮތް	225
ހިތްފިލުވުމާ އުމުރާއި ކަސްރަތު ކުރުން	246
ނިދުމާއި ސިފާނަޖެހޭ ދުވަހުކަތަށް	275
ވިހަ މާއްދާތަކުން ހިނގަނޑު ރައްކާތެރި ކުރުން	299
ދުވަހު ސިޔާސަތުގައި ދެމިހުންނާނެ ގޮތް	320
ރެފަރެންސް ލިސްޓު	333

ފެށުމުގެ ބަސް

ދުޅަހެޔޮ ސިއްހަތެއްގައި ދެމިހުރުމުގެ ފުރުސަތު ލިބުމަކީ ކޮންމެ އިންސާނަކަށް ވެސް ލިބޭނެ ވަރަށް ބޮޑު ނިޢުމަތެކެވެ. ހަމަ ގައިމު ވެސް މިކަމާ ދެބަސް ވާނެ އެއްވެސް މީހަކު ނުހުންނާނެ އެވެ. ގިނަ ފަހަރަށް މި ފަދަ ނިޢުމަތްތަކުގެ އަގު ވަޒަން ކުރެވޭނީ ތިމާގެ އުމުރުގެ ވަކި ހިސާބަކުން ނެވެ. ހާއްސަކޮށް މެދު އުމުރުން ދިއުމުން، ދާއިމީ ބަލިތަކާ ކުރިމަތިލާން ފެށުމުން ނެވެ.

ހަކުރު ބަލި، ލޭ މައްޗަށް ދިއުމުން، [illegible] އަދި ކެންސަރު ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތަކާ [illegible] މާ ބޮޑު ސަމާލުކަމެއް ނުދީ [illegible] ފޮނި ބަދި ބޮޑުވާ ވަބާތަކެވެ. ގިނަ ފަހަރަށް އެފަދަ ބައްޔެއް ހަށިގަނޑުން ފެންނަނީ ވެސް ވަގުތު ފާއިތުވާ ފަހުން ނެވެ. ތިމާގެ [illegible] ނޫނީ [illegible] ނޫން ތޯ އެވެ؟

އަހަރެންގެ އަމިއްލަ ހަޔާތުގައި ވެސް ދިމާވި ހަމަ މިފަދަ ގޮތަކެވެ. ނަމަވެސް، ނަސީބު ދިމާކުރި ގޮތުން ވަގުތު ފާއިތުވުމުގެ ކުރިން އެކަން އަހަރެނަށް ދެނެގަނެވިއްޖެ އެވެ. [illegible] އަހަރުގެ [illegible] އަހަރެން [illegible]

ޤުރުބާނީދިނުމަށް ކުރިއަށް ގެންދިޔަ ހަރަކާތެއްގައި ބައިވެރިވުމުގެ ފުރުޞަތު ލިބުނެވެ.

ޗީލީއަރުގެ ގެޓްވޭގައި ކުރިއަށް ގެންދިޔަ މި ހަރަކާތުގައި ހަރިގަނޑުގެ ދުވަސްތަކުން ބޮޑުމަން ހިތާ ޓޯކްއަޕް ހަދައިދިނުމެވެ. މި ހަރަކާތުގެ ތެރެއިން އަޅުގަނޑުގެ ބޮޑުދަރިންނާއި ޖޯޒީ ޕްރޮޓެސްޓު ކޮޅަށް ކިޔަވާލީމެވެ. އަޅުގަނޑުގެ ދަރީ ޕްރޮޓެސްޓަރ މަތި ކަމަށް އެ ބޭސްބޯޅަކަން ދެއްކި އެވެ. ދެވަނަ ފަހަރަށް ބޭސްބޯޅު ޖަމާކުރު ކުރުމުން ވެސް ދެއްކީ ފޮޓޯ ޕްރޮޓެސްޓަރ މަތި ކަމަށެވެ. އެކަމާ އަޅުގަނޑު ހައިރާންވި އެވެ. އަދި އަޅުގަނޑުގެ ސިއްހަތު ރަނގަޅު ނޫން ކަމަށް އެ ވަގުތުން ފިލިގެން ވިސްނުނެވެ.

އޭރު އަޅުގަނޑު ކައިރީގައި އުޅުނީ ދިވެހިން އާންމުކޮށް ކައިރީގައި އުޅޭ ގޮތަށް އެކަމަކު މާ ބޮޑު ވިސްނުންތަކެއް ބަހައްޓައިގެންނެއް ނޫނެވެ. ކޮންމެއަކަސް، މިދަންނަވާން ދެވަރަކީ އޭރު އަޅުގަނޑުގެ ކައިރިންބުއިން ބަހައްޓަމުން ގެންދިޔަ ގޮތާ މުޅި ވިސްނަން ލިބިގެން ދިޔަ ފުރުޞަތުތަކެވެ. އެ ދުވަހުން ފެށިގެން ކައުމުގައި އޭރު ގެންގުޅުނު ނުރަނގަޅު އާދަތައް އަޑުއުފުލަ އަށް ފާހަގަކޮށް އެދުވާ ހައްލެއް ހޯދުމަށް މަސައްކަތް ކުރަން ފެށީމެވެ.

އެ މަސައްކަތުގައި، ލިބޭ ހުރަސް ވަގުތުގައި އިންސާނަކު ދުވަހަކު ސިއްހަތުއްގައި ހުރުމަށް ކައިރީގައި އުޅެންޖެހޭ ގޮތްވެ ބަލާފާ ދުރާލާ ކުރަން ފެށީމެވެ. ކަމާ ގުޅޭ

ތަފާތު ޤައުމުތަކަށް ހިޖުރައި ދިރާސާ ކަރުދާސްތަކަށް ބެލުމުގެ އިތުރަށް އެކުލެވި ޗާޕުކުރުންނާއި ކަމާ ބެހޭ ތަފާތު ދައުރުތަކުގެ މާހިރުންނާ ހިޔާލު ބަދަލުކުރަން ފެނިފައެވެ. މި ދިރާސާތަކުގެ ތެރެއިން ދެނެގަނެވުނު ގޮތުގައި އަޅުގަނޑުގެ އަމިއްލަ ޢާއިލާގައި ވެސް، ޓާގެ ޕްރޮފެސަރު މައްޗަށް ދިޔުމަށް ޢުމް ސަބަބު ކަމަށްވާ ކްރިސްޓޮފަރުގެ ނިކަލަސްގެ ވަށްޓަރު ހުރިހަ ފަރާތްތަކަށް އެބަޔަށްބެލެވެ. އެހެންކަމުން، ދުވަހަކަށް މަތީގައި ދެމިހުރުމަށް ކޮންމެހެން އެނގެން ޖެހޭ މުހިއްމު ކަންތައްތަކެއް ހުރިކަން ފާހަގަ ކުރެވުނެވެ.

އަޅުގަނޑުގެ ހަޔާތުގެ މި ތަޖުރިބާގެ އަލީގައި އަޅުގަނޑަށް ހޯދުނު މަޢުލޫމާތަކީ ކޮންމެ ދިވެހިސަރުކާރަކަށް ގާއިމްކުރެވިގެން އުޅޭކަން ކަންކަމަށް ނުފެނެއެވެ. ހަމަވެސް، މިއީ ކޮންމެ ދިރާސާކުރާ ފަރާތަކަށް އުޅޭގޮތް މަނިކުފުރުގެ ދިރިއުޅުން މަރުޙަލާތަކުގައި ހެދޭކަމެވެ. އަޅުގަނޑު ބޭނުންވަނީ އަޅުގަނޑުގެ އެއްގަޑިއަކު ކޮންމެ ދިރާސާއެއް ވެސް ދުވަހުނގެކަން މަތީގައި ދެމި ހުރުމަށް މަސައްކަތެއް ކުރި މިހާރު ފެނުނެވެ. މި ފަރާތް އެ ގޮތުން ދިރިހުރުމަށް އެ ކަމަށް ހިނގަމުން ދިޔައީ ގޮތުން އަޅުގަނޑުގެ ފަރާތުން ދެ ހަމައްސަ ހަދާފައެވެ.

މިއީ ހަރަދާ އުފެއްދުމުގެ ދިރިހުރުމަށް ވެސް ކޮންމެހެން އެނގެން ޖެހޭ މުހިއްމު މައުލޫމާތު ތަކެކެވެ. 'ތަރައްޤީވެ ދިޔައީ ދަތުރު ބެލި ބިދޭސީން ދިރިއުޅުއްވުމުގެ އުފާ

ހާސިލް ކުރުމަށް ނުވަތަ ޤާއިމީ މުސްތަޤުބަލެއް ހޯދުމަށް ދިމާގެ ސިޔާސަތާއި ގޮތު ދުރާލާ ވިސްނާ އެ ކަމަށް ތަސައްވުރަކަށް ފާރަވެރި ވާން ޖެހެ އެވެ. ވަގުތީ ފައިދާތަކުގެ ކުރިން ދިމާގެ ހަރިގަނޑުގެ ގަނަވަރަށްވެދާ ވަސަތްކަމެ ހުރި ނުރެ ގޯތި ކުރި ވިސްނާލުމަށް ކޮންމެ ފަރާތެއް ވަގުތު ކުރަންޖެހޭ ކޮށް ޖެހެ އެވެ.

މި ކަމަށް ފާރަވެރި ނުވެވިއްޖެ ނަމަ، ބުރަ މަސައްކަތުން ހާސިލްކޮށްދީފައި ދިމާއަށް ނުވަތަ އާއިލާ މީހަކަށް ނޫނީ ގައުމެއްގެ ބޮސްޖަހާ އަށް ހުރި ކުރަން ޖެހިދާނެ އެވެ. މީގެ ސަބަބުން މީހާ ބާރުސޯވެ، ފިކުރު ބަދަލުވެ، ދިރިއުޅުން މަތިން ފާހިލްވުން ތަހުމު މަސައްކަތެއް ކުރަމުންދާން ޖެހިދާނެ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ ހި ނުކުރާ އަވަހަށް އާއިލާ އާއި އެކުވެރިންނާ ދުރުވެ، ދުނިޔެ ދުރާކޮށް ދަންނަ އެކަށީގެންވާ ކަމެއް ކުރާނެ ގޮތްތަކެއް ހޯދުމަށް ސިޔާސަތު ދޫކޮށްލާ ކުރަން ޖެހިދާނެ އެވެ.

ދުނިޔޭގެ ނިސްބަތުން ބަލާއިރު ދުވަހުގެ ކަންކަން މަތީގައި އާދައާއި ހިލާފަށް ގިނަ ދުވަހު އުފެދިވާ މިހުން މަދުވެ. ނަމަވެސް، އެއީ ނިސްބަތުން އެންމެ އުފެދިގައި ދުނިޔޭގައި އުފެދިވާ އާއިލާތަކާ ދެންނެވިދާން އެވެ. އެއީ އެ މިހުންގެ މުސްކުލު އުފުރެގައި ހަކުރު ބަދަލުއި ހިތުގެ ބަލިތަށް ފަރު ކަންކަން ތަކުރާރުކޮށް ކުރަން ޖެހިފައިވާ މިހުންނެއް ނުނުވެ.

މި ގޮތުން ޖަޕާނުގެ އޮކިނާވާ އާއި ކެލިފޯނިއާގެ ލޮމާ ލިންޑާ އާއި އިޓަލީގެ ސާޑީނިއާ އަދި ގްރީސްގެ އިކާރިއާ ފަދަ ތަންތަންގައި ދިރިއުޅޭ މީހުންނަކީ އެ މީހުންގެ ކެއުމާއި ރެލިލެވް އުޅުމާއި ނިދުމާއި އަދި އާއިލާ ތެރޭގައި އޮންނަ ބަދަހި ގުޅުން ފަދަ ކަންތައްތަކުގެ ސަބަބުން ބަލިތަކުން ދުރުވެ، އުފާވެރިކަން މަތީގައި ދިގު ދުވަހު ދުނިޔޭގައި އުޅޭ މީހުން ނެތެވެ. ޕްރޮފެސަރު ސިޔާސަތުގައި އުޅެން ބޭނުންވާ މީހެއްގެ ގޮތުންނާއި ސައިންސްވެރިއެއްގެ ހައިސިއްޔަތުން މި ފަދަ މީހުންގެ ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާލި އާއި ޕްރޮފެސަރު ސިޔާސަތު ކުރުމަށް ދިރާސާކޮށްލަން ބޭނުންވަނީ އަދިގަނޑު ވަރަށް ފަސޭހަ ގަޑިވަގުތުން ކުރީ ހަމަކޮށް.

މިގޮތުން އިންސާނާ އަށް ނުރައްކާތެރި ބަލިތައް ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު ހަނިކުރުމަށް ކުރެވިދާނެ ކިތަންމެ ކަމެއް އެބަހުރިކަން ސައިންސްވެރިންގެ ފަހުގެ ދިރާސާތަކުން ވަނީ ހާމަވެފަ އެވެ. މިސާލަކަށް ހަލުކާ ބަލި ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތަކުން ދުރާލާ ފާރަވެރި ވުރަން ކުރުވިދާނެ އެބަ ކަމެއް ކަމުގައި ވަރަށް ގިނަ ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ކަމެކެވެ. މިފަދަ ދިރުއްވާ، އަދި އަދުގަނޑު ގަބޫލު ކުރާ ގޮތުގައި ކާނާ ދިރުވާސަކަން ފަސް ބޭނުންތަކަށް، މުއްދަތުތަކެއް ވަރަށް ބޮޑަށް މަދުކޮށްދޭ ކަމަށް ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި، އަދުގަނޑުގެ އަމިއްލަ ދިރާސާ އާއި ތަޖުރިބާ އަށް ބިނާކޮށް ދުރާލާ ސިއްހަތު ރައްކާތެރިކުރުން އިންސާނާގެ ދިރިއުޅުން ބައްޓަން ކުރަނީ ގޮތާއި ރައްކަން ވަރަށް ތަފްސީލުކޮށް

ބަލައިލާފައި ވާނެ އެވެ.

ހުރިހާ ފަންނީއެއްގެ މީހުނަށް ވެސް ފަހުމުވާ ގޮތަށް ލިޔެފައިވާ މި ފޮތުގައި ޖުމުލަ ދެ ބައި ހިމަނާފައި ވާނެ އެވެ. ފުރަތަމަ ބައިގައި އުނގެނިގެން ވަނީ އާންމުކޮށް ދިވެހިންނަށް ދިމާވާ ސިއްހީ މައްސަލަތަކާއި އާންމު ބަލިތަކުގެ ތަފްސީލީ މައުލޫމާތެވެ. އެ ގޮތުން ހަކުރު ބައްޔާއި ހިތުގެ ބައްޔާއި ކިޑްނީގެ ބަލިތަކާއި ކެންސަރު ފަދަ އާންމުކޮށް ރާއްޖެ އިން ފެންނަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތައް ޖެހެން ގެދުވެރިވާ ސަބަބުތަކާއި އެފަދަ ބަލިތަކަށް ދުރާލާ ސަމާލުވުމަށްޓަކައި ދިރިއުޅުން ބައްޓަން ކުރަންވީ ގޮތް ބަޔާންކޮށްދީފައި ވާނެ އެވެ.

ފޮތުގެ ދެ ވަނަ ބައިގައި، ދުޅަހެޔޮ ސިއްހަތެއްގައި ހުރުމަށް ދިރިއުޅުން ބައްޓަން ކުރަންވީ ގޮތާއި ބޭނުން ތަފްސީލު މައުލޫމާތު އަޅުގަނޑުގެ އަމިއްލަ ތަޖުރިބާ އާއި ހިތާމަ އެކު ބަޔާންކޮށްފައި ވާނެ އެވެ. އަދި ދުޅަހެޔޮކަން މަތީގައި ދެމި ހުރުމަށް ކުރަންޖެހޭ ކަންތައްތަކާއި ބޭނުން ގޮތުން ސައިންސްވެރިން ކޮށްފައިވާ ފަހުގެ ދިރާސާތަކުގެ ނަތީޖާ ތަފްސީލުކޮށްދީފައި ވާނެ އެވެ. ދުޅަހެޔޮކަން މަތީގައި ހުރުމަށް، ހަރަކާތުގެ ބަރުދަން އުސޫލުތަކާއި ހިތްހަމަޖެހުން ފަސޭހައިން ކުރެވިދާނެ ކަންތައްތައް މި ފޮތުގައި އުނގެނިގެންވޭ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ޖުވާންކަން މަތީ ދިގު ދުވަހު ދުނިޔޭގައި ހުރުމަށް، ރާއްޖޭގެ މާހައުލުން އާންމުކޮށް ލިބެން ހުންނަ

ބާވަތްތަކަށް ބޭނުން ކޮށްގެން ކުރުމާއި ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާޅި ބަދަލުކޮށްދޭނޭ އުސޫލުތަކަށް ވެސް މި ފޮތުގައި ހިމަނާފައި ވާނެ އެވެ.

އަޅުގަނޑުގެ އުއްމީދަކީ އަދި ދުޢާ އަކީ ދިވެހިންނަކީ ސިއްޙީ ގޮތުން ހޭލުންތެރި، ދުވަހަކު ސިއްހަތުގައި އުޅެ ފަސޭހަކަމާއި ދިރިއުޅުން ވޭތުކުރުން ދުނިޔެ ދޫކޮށް ދާ ބަހައްޓާ ގޮތުގައި ޝުއޫރުވޭ. އާމީން!

ހަސަން އުގައިލް، ވެސްޓް ބްރީޒް، ސ. ހިތަދޫ

ޑިސެމްބަރު 2015

ޝުކުރިއްޔާ ސޯނީ ހާޖެވްއާ

ދިވެހިންނަކީ ސިއްރީ ގޮތުން ހޭލުންތެރި އަދި ދުނިޔޭގެ ހާލަތާއިމެދު ބަހައްޓަން ހުރުމަށް ބޭނުންވާ ފުރިހަމަ މައުލޫމާތު، އަގުގަދަ އަދިއްލަ ދިރާސާ އާއި ދިރިއުޅުމުގެ ތަޖުރިބާގެ މައުލޫމާތު ބިނާކޮށް، ފޮތުގެ ޗަރިއްކާއިން ގެންސްދިނުމުގެ ހިތްލި އަގުގަނޑު އެންމެ ފުރަތަމަ ހިއްސާކުރި އެއް ބޭފުޅަކީ ސޯނީ ހާޖެވްއާގެ ޖަރަންޓަރިއް ކަމުގައިވާ އަބްދުﷲ ކަލީމް (އަށްލާ) އާ އެވެ.

ގޮތް ރަށްޓެއްސޯއްގެ ހައިސިއްޔަތުން މި ފޮތުގެ ވާހަކަ އައްލާ އާ ހިއްސާ ކުރުމާއެކު، ފޮތުގެ ހުރިހާ ކަމަކަށް ސްޕޮންސާ ދެއްވައި، އެންމެ އާންމު ރައްޔިތު މީހާ އާ ހަމައަށް ވަސް ފޮތް ވާސިލް ކޮށްދޭނެ ގޮތަށް، އެއްވަސް އަގަކާ ނުލައި، ފޮތް ހިލޭސާބަހަށް ބެހުމަށް ސޯނީ ހާޖެވްއާ އިން ވަނީ ނިންމަވާފަ އެވެ. ފޮތް ފަރުމާ ކުރުމުން ފެށިގެން ޗާޕު ކުރުމާ ހަމައަށް ވަސް ސޯނީ ހާޖެވްއާގެ އެހީތެރިކަން މާލީ ގޮތުންނާއި ފަންނީ ގޮތުން އަދި އެ ނޫން ވަސް ގޮތްގޮތުން އެންމެ މަތީ ދަރަޖައަށް ވަނީ ލިބިފަ އެވެ.

އެހެންކަމުން، މިއީ އަގުގަނޑު ސޯނީ ހާޖެވްއާ ގެލިގެން ލިބި ފަރާތަކަށް ހިތުކެރުން ހަދިޔާ އެކެވެ. މި ކަމުގައި އަގުގަނޑުގެ އެއްބަސްވުން މި ފޮތް ހިޔާ ކޮންމެ މީހަކު ވަސް ސޯނީ ހާޖެވްއާ އަށް ޝުކުރު އަދާކުރުން ހައްގުވެ. ޝުކުރިއްޔާ ސޯނީ ހާޖެވްއާ!

އިންސާނާގެ ސިއްހަތާ ގުޅޭ ގޮތުން އަޅުގަނޑުގެ އަމިއްލަ ދިރާސާ އާ އެކު ދިވެހިންނަށް މައުލޫމާތު ފޯރުކޮށްދިނުން މަސައްކަތް ކުރި ނަމަވެސް، އަޅުގަނޑަކީ ސިއްހީ ދާއިރާއިން ތަޢުލީމު ހާސިލްކޮށްފައެއް ހުރި މީހެއް ނޫނެވެ.

އެހެންކަމުން، މި ފަދަ މައުލޫމާތުތަކެއް ފުރިހަމަ ގޮތުގައި ފޯރުކޮށް ދިނުމަށްބަލައި ސިއްހީ ދާއިރާގެ މާހިރުންނާއި ފުންނާބު އުސް ފަރާތްތަކުގެ އިރުޝާދުތަކަށް އަޅުގަނޑު ހޯދީމެވެ. ހާއްސަކޮށް، ފޮތުގެ ފުރަތަމަ ބައިގައި ހިމެނޭ މައުލޫމާތު ބަލައި ޗެކް ކުރުމުގައި ޑޮކްޓަރުންނާއި އަދި ކަމާ ބެހޭ ތަޖުރިބާކާރުންގެ އެހީތެރިކަން ވަރަށް ބޮޑަށް ވަނީ ލިބިފައެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، މި ފޮތަށް [illegible] ބައެއް ޕްރޮފެސަރުންގެ އެހީތެރިކަން ވެސް ވަނީ ވަރަށް ބޮޑަށް ލިބިފައެވެ. ތިރީގައި މި ހިމަނާލަނީ މި ގޮތުން ހާއްސަ ޝުކުރު ހައްގުވާ ފަރާތްތަކެވެ.

- ޕްރޮފެސަރު ހޯރަންސް ރެބަސަން، އިނގިރޭސި ވިލާތުގެ ބްރިސްޓަލް ޔުނިވަރސިޓީ
- ޕްރޮފެސަރު ޖެސް ޗޯބިން، އިނގިރޭސި ވިލާތުގެ ބްރިސްޓަލް ޔުނިވަރސިޓީ
- ޑރ. އަހްމަދު މިޝްރާރު، އައިޖީއެމްއެޗް ހޮސްޕިޓަލް
- ޑރ. އިބްރާހިމް ޝިހާމް، އައިޖީއެމްއެޗް ހޮސްޕިޓަލް

- ޑރ. ސަވާ ބަބްދުނީ، އިނގިރޭސި ވިލާތުގެ ބްރެޑްފޯޑް ޔުނިވާސިޓީ
- ޑރ. އަލީ ސިނާން، ރާއްޖޭގެ ޑައިބީޓީސް ސޮސައިޓީ
- އައިޝަތު ޝިފްރާނާ، ރާއްޖޭގެ ޑައިބީޓީސް ސޮސައިޓީ
- ޑރ. އަބްދުލް މަޖީދު، ރާއްޖޭގެ ކެންސާ ސޮސައިޓީ
- އަބްދުއްالله ޖަމީލް، ރާއްޖޭގެ ގައުމީ ޔުނިވާސިޓީ
- މުހައްމަދު ޝަރީފް، ގ. ނޫރަނީ
- ޑރ. ހުސެން ހަލީމް، ކުޑަ ހުސެން ސްޕޯޓްސް އެކެޑެމީ
- ޑރ. ސްޓީވަން ރަސެލް، އިނގިރޭސި ވިލާތުގެ ބެޓީސް ކަޑްވަރަޑާ ޔުނިވާސިޓީ
- ހާލިމަތު ޝާކިރާ، ސަން ރޮބިންސް
- އަލީ ނާޒިމް، ހަވީރު ނޫސް

އަޅުގަނޑު ކުރާ މި ފަދަ ކޮންމެ މަސައްކަތެއްގައި ވެސް އަޅުގަނޑުގެ އާއިލާގެ އެހީތެރިކަން އަބަދު ވެސް ލިބޭ އެވެ. އެ ގޮތުން މި ފޮތް ލިޔުމުގައި ބޮޑު އެހީތެރިކަމެއް ފޯރުކޮށްދިން އަޅުގަނޑުގެ ކޮއްކޯ ނިއުމާ އާއިލާގެ އަށްބާރުލުމާއި އެހީތެރިކަން ވެސް ފާހަގަ ކުރަމެވެ.

މި ފޮތުގެ މަސައްކަތް އަޅުގަނޑު ކުރަމުން ދިޔައީ ދުވަހުގެ އޮފީސް މަސައްކަތް ނިންމާލުމަށް ފަހު ގޭގައި އާއިލާ އާއެކު ހޭދަކުރަން ޖެހޭ ވަގުތުތަކުގަ އެވެ. ނަމަވެސް، އެއްވެސް ޝަކުވާއެއް ނެތި ފޮތުގެ މަސައްކަތް ކުރުމުގަ އާއި އަދި އަޅުގަނޑު އަމިއްލަ ދިރިއުޅުމުގައި ދުޅަހެޔޮ ސިއްހަތަކަށް ބޭނުންވާ ދިރިއާސާތައް ކުރުމުގައި އަޅުގަނޑުގެ އަންހެނުން ޢިއްޝާނާ ޝަރީފްގެ އެހީތެރިކަމާއި އެއްބާރުލުން ވަރަށް ބޮޑަށް ވެސް ލިބިފަ އެވެ.

އެހެންކަމުން، މި ފުރަޞަތު ކޮންމެވެސް ހުރިހާ ފަރާތްތަކަށް ހިތުގެ އެންމެ ފުންމިނުން ޝުކުރު އަދާ ކުރަމެވެ. ޝުކުރިއްޔާ!

ދަންނަވާލުމެއް

މިފޮތަކީ އެކުލެވިގެންވަނީ ފޮތް ލިޔުން ފަރާތަށް ލިބިފައިވާ މައުލޫމާތައި އެ ފަރާތުގެ އަމިއްލަ ދިރިއުޅުމުގައި ކުރެވިފައިވާ ތަޖުރިބާ އާއި އަދި އެ ފަރާތުން ކޮށްފައިވާ ދިރާސާތަކުގެ މައްޗަށް ބިނާކޮށް އެއްކުރެވިފައިވާ މައުލޫމާތެވެ. ފޮތަކީ ސާފުސީދާ ބަހުން މައުލޫމާތު ހިމެނުމަށް ފޮތް ލިޔުން ފަރާތުން ވަނީ ނިހާޔަތަށް މަސައްކަތް ކޮށްފަ އެވެ.

މިފޮތަކީ ޑޮކްޓަރީ ބޭސްފަރުވާގެ ފޮތެއް ނޫނެވެ. ބަލިތަކާ ބެހޭގޮތުން މައުލޫމާތު ހޯދުމަށް އަދި ބަލިބައްޔަކަށް އެކަށީގެންވާ ފަރުވާ ހޯދުމަށް އެންމެ ރަނގަޅު ގޮތަކީ ކަމާބެހޭ ޑޮކްޓަރެއް ނުވަތަ މާހިރެއްގެ ލަފާ ހޯދުމެވެ. އެހެންކަމުން، އެއްވެސް ބައްޔެއްގެ އަލާމާތެއް އިހްސާސް ކުރެވޭނަމަ ލަސްނުކޮށް އެކަމުގައި ޑޮކްޓަރެއްގެ އިރުޝާދު ހޯދުން އެއީ އެންމެ ބުއްދިވެރި ގޮތެވެ. އަދި އެއްވެސް ބައްޔަކާ ގުޅިގެން ގަވައިދުން ކާންދޭ ބޭހެއް ވާނަމަ ޑޮކްޓަރެއްގެ ލަފާއާއި ނުލައި ބޭސް ބޭނުން ކުރުން ހުއްޓާ ނުލާށެވެ. ވީމާ، ޑޮކްޓަރުންގެ ބަދަލުގައި މިފޮތަކީ "ފަރުވާ" ކަމުގައި ހަދައިގެން ނުވާނެ އެވެ.

ދިވެހިންނަށް ދިމާވާ

އާންމު ސިއްޙީ މައްސަލަތައް

ރަވުށު ބައި

އުމުރުން 34 އަހަރުގެ ޖާސްމިންގެ ވާހަކައިން ފަށާނަމެވެ. ޖާސްމިން އަކީ ކުޑައިރުއްސުރެ ފެނިގެން ވެސް ބަތާއި، ޕާނާއި، އަލުވި އަދި ފޮނި ކާތަކެތި ގިނައިން ކާ ހިތްވާ މީހެކެވެ. ޖާސްމިން ބުނާ ގޮތުން ނަމަ ބައެއް ފަހަރު ކާބަދު ބަސް ނުކައި ނިދައިދީ ނަމަ ހުވަފެނުން ވެސް ބަސް ކާ މަސްޖަރު ފެނު އެވެ. އަދި ދަސްވަރު ނާރާވިއްޖެ ނަމަ އައިސްއަފަމާރިން ފޮނި އެއްކޮށް ކާތަކެތި ނޫނީ ނިދާ ގޮތް ވެސް ނުވޭ އެވެ.

ރާއްޖޭގެ އާބާދީގެ ފަންސާސް އިންސައްތައަށް ވުރެ ގިނަމީހުން ފަދައިން ޖާސްމިން އަކީ ފަލަ މީހެއް ކަމަށް ހާލު ހިނާރުމުން ގަބޫލުކުރެ އެވެ. ހިކުން ތަފާތު ގޮތްގޮތުން ވިސްނައި އެ ކަމަށް ފިޔަވަޅުތަކެއް އެޅި ނަމަވެސް އަދި ވަނީ އެކަން ކާމިޔާބު ނުވެފަ އެވެ. މީގެ އިތުރުން، ޖާސްމިން އަކީ މީގެ ދެ އަހަރު ކުރިން ހަކުރު ބަލީގެ ޝިކާރައަކަށް ވެފައިވާ މީހެކެވެ. އެހެންކަމުން، ގަވައިދުން ހަކުރު ބައްޔަށް ބޭސް ކާން ޖެހުނު ވަނީ ޖާސްމިން އަށް އިސްތިމްރާރުކޮށް ކާންޖެހޭ އެވެ.

ބަތް، ޕާން، އަލުވި އަދި ފޮނި އެއްޗެހި ކެއުމުން ހަށިގަނޑުގެ ހަޖަމުކުރާ ނިޒާމުން އެ ތަކެތި ހަޖަމުކޮށް ހަކުރުގަނޑު ނިކަމެތި ގުލޫކޯސް އަވަހަށް ބަދަލުކުރަން ލޭގެ ތެރެއަށް ފޮނުވަ އެވެ. މި ފަދައިން ކައިބޯއި އުޅޭ މީހުން އާންމު ގޮތެއްގައި ވަރަށް އަވަހަށް ބަނޑުހައި ވެސް ވާނެ އެވެ. އެހެންކަމުން،

ދިނަދިނައިން އެ ފަދަ ތަކެތި ގާއިމް ވެސް ވާނެ އެވެ.

މި ގޮތަށް ކުރުމާއި ބެހިގެން، ބޭނުންވާ ވަރަށްވުރެ ދިނައިން ހަރަކާތްތެރިވުމަކީ ހަމީދު އުފައްދަ އެވެ. ނަތީޖާއަކީ ފަދަފުޅުގެ އިތުރުން އާގެ ސަރަޙައްދުން ހިނގަނޭގައި ނުހަނު ގެއްލުން ލިބޭނެ އެވެ. ދާއިމީ ގޮތަށް މިހަކަށް ޤާނޫ ހަމީދު ބަތަލަކީ މި ފަދަ އެއް ގެއްލުމެވެ.

ވީމާ، ފުރުޞަތު އަރާ މިހެ ދުއަހަރު ކުރިން ހަމީދު ބަކުރު ޤާނޫނު ދިމާވީ ޚާއްޞަ ކުރުމުގެ ވަޢުދާފުޅު ބަހައްޓަމުން އައި ގޮތުން ކަމަށް ބެލެވިދާނެ އެވެ.

ހަމީދު ބަކުރަކީ، ކުރިން މިހަކަށް ވެސް އަދި މިހާގެ ކުރިން އުމުރުއްގައި ވެސް ދިމާވެދާނެ ނުރައްކާތެރި ބަކުރުކެވެ. ދުނިޔޭގެ ނިޔަބަތުން ބަލާއިރު، ފުރުގެ ތަރިކަޔަކުގައި، މި ބަކު ޤާނޫ މިހާރުގެ އަދަދު އެއް ދުވަހުން އަސްލު ދުވަހަށް ދަށި އިތުރު ވަމުން ނުވެ. ފަހަކަށް އައިސް ޙާއްޞަގައި ވެސް މި ބަކު ޤާނޫ މިހާރުގެ އަދަދު ވަށި ވަރަށް ބޮޑު އިތުރުވެފަ އެވެ. އާންމު ބައްލައްގެ ގޮތުގައި މި ބަކު ވިސްނަވެސް، ފަހަގެ ކުރުވާ ހަމަ، މި ބަކު ޤާ ހިފައިވާ މިހާރުގެ ތެރޭއިން ޔިން ބައިލާގަ އެއްބައި މިހުނަ މި ބައްޔާ ބަޔަ ގޮތުން އެކުލެ އެކަރިގެ ނާވާ ގައުމީމަ ނިސްބަތް މިހާރު ހަމަވެ.

ހަކުރު ބަލިޔަކީ ހަށިގަނޑަށް ދިމާވާ ވަރަށް ގިނަ އެހެނިހެން ބޮޑެތި ބަލިތަކުގެ އަސްލު ކަމަށް ވާއިރު، މި ބަލިޔަކީ ޚާމޯޝް ނުފެނުމާއި، ކިލާރީ ގުއިލް ފުމާއި އަދި ހިތުގެ ބަލިތައް ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތަކުގެ އަސްލެވެ. މި ބަލި ތަހައްމަލް ކުރަން ޖެހުމަކީ މީހާގެ ދިރިއުޅުމަށް ބޮޑެތި ބަދަލުތަކެއް ގެންނަން ޖެހޭ ކަމަކަށް ވާއިރު، މިބަލީގެ ސަބަބުން ނަފްސާނީ ގޮތުން ވެސް އާންމުން އަސަރުކުރާ އެވެ. އަދި ބަލި ޖެހިފައިވާ މީހާއަށް މާލީ އަދި ޖިސްމާނީ އިތުރު މައްސަލަތައް ކުރިމަތިވެ، އާއިލާގެ މުޅި އާއިލާއަށް ވެސް އުނދަގުލާ ކަންބޮޑުވުންތަކާ ކުރިމަތިލާންޖެހެ އެވެ.

ހަކުރު ބަލިޔަކީ، ކޮންމެ މީހަކަށް ވެސް އަދި މީހާގެ ކޮންމެ އުމުރެއްގައި ވެސް ދިމާވެދާނެ ނުރައްކާތެރި ބަލިއެއް. ހަކުރު ބަލިޔަކީ ހަށިގަނޑަށް ދިމާވާ ވަރަށް ގިނަ ބައެއް އެހެނިހެން ބޮޑެތި ބަލިތަކުގެ އަސްލު.

ހަކުރު ބައްޔަކީ ކޮބާ؟

ހަކުރު ބައްޔަކީ ކޮބައިކަން ދެނެގަތުމަށްޓަކައި، ހަށިގަނޑުގެ ކިސްވާ (ޕެންކްރިއަސް) އިން އުފައްދާ ހޯމޯން އެއް ކަމަށްވާ އިންސިއުލިން އާއި ބެހޭގޮތުން އެނގެންޖެހެ އެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ކެއުމުގައި ބޭނުންކުރާ ހުރިހާ ބާވަތެއް ވެސް ހަޖަމު ވެގެންދާއިރު، އެތަކެތި ހަކުރަށް ނުވަތަ ގުލޫކޯޒަށް ބަދަލުވެ އެވެ. ގުލޫކޯޒަކީ ހަކަތަ ލިބިގެންދާ، އެ ގޮތަކީ ހަކުރު ނުވަތަ ގުލޫކޯޒަށް ބަދަލުވުމުން ހަށިގަނޑުގެ ހުރިހާ ސެލްތަކަށް ބޭނުންވާ ހަކަތަ ލިބޭ ގޮތަށް ހުރި ހަކަތައެވެ.

ނަމަވެސް އަދި ގުލޫކޯޒު، ލޭގެ ތެރެއިން ސެލްތަކުގެ ތެރެއަށް ވަދެވޭނީ އިންސިއުލިންގެ އެހީގައެވެ. އަދި މި ގުލޫކޯޒު ހަކުރުގެ ސިފައިގައި ސެލްތަކަށް ފޯރުކޮށްދެވޭ ގޮތަށް އިންސިއުލިން ހަދައިދެނީ އެވެ. އެހެންކަމުން، ސެލްތަކަށް ގުލޫކޯޒު ނުވަދެވުމުން ހަކުރުގެ މިންވަރު ލޭގައި ބޮޑުވެއެވެ. ވީމާ، ލޭގައި ހުރި ގުލޫކޯޒުގެ އިންސިއުލިން ނުލިބުމުން ދިޔަވަމުން ދާނީ ގުލޫކޯޒުގެ އަސަރު ކުރާ ކަމެވެ.

އެހެންކަމުން، ލޭގައި ހުރި ގުލޫކޯޒުގެ މިންވަރު އެއް މިންވަރެއްގައި ހިފެހެއްޓުމަށް ހަކުރަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. ކާނާ ހަކުރު، ނުވަތަ ގުލޫކޯޒު އެއް ވަރެއްގައި ބޭނުންކުރުމަށް ހަކުރުގެ މިންވަރު ހިފެހެއްޓުމުގައި އިންސިއުލިން އަކީ ވަރަށް މުހިއްމު އެއްޗެކެވެ. ނަމަވެސް، އެކަށީގެންވާ މިންވަރަށް ހަކުރުގެން އިންސިއުލިން

އުފައްދައި ނުދިނުމުން ނުވަތަ އުފައްދާ އިންސިއުލިން އެދެވޭ މިންވަރަށް މަސައްކަތް ނުކުރާ ނަމަ، ލޭގެ ހަކުރު ހަށިގަނޑުގެ ސެލްތަކަށް ފޯރުވައިދިނުމަށް ހުރަސް އަޅައެވެ.

ހަކުރު ބައްޔަކީ، މި ގޮތަށް ހަށިގަނޑުގައި އިންސިއުލިންގެ މިންވަރު އެއްވަރެއްގައި ހިފަހައްޓައި ނުދިނުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ބަލައިގެން ކުރަން ޖެހޭ ބައްޔެވެ.

ހަކުރު ބަލި ޖެހެން ފަށަނީ އެކަހީގެތަކާ މިންވަރަށް ހަށިގަނޑު އިންސިއުލިން އުފައްދައި ނުދިނުމުން ނުވަތަ އުފައްދާ އިންސިއުލިން އެދެވޭ މިންވަރަށް މަސައްކަތް ނުކުރާތީގެ ސަބަބުން.

ކޮއްމުގެ ވައްޓަފާޅުގެ ސަބަބުން ހަކުރު ބަލި ޖެހެން ފެށިފައިވަނީ ކީއްވެ؟

ދުވާލުގެ ވަގުތުތަކުގައި، ހަށިގަނޑު ތަޖާ ކާނދުރުގެ ގޮތުން، ދަރު ނުވަތަ ޖިހާޒުގައި ބަންދު ކުރުވިފައިވާ ފުދި ބައިވެއް ބަދުރުން ނުވަތަ ފުދި ކާއްޗަކީ ކައްކުން ކާގައި ހިފުނު ހަކުރު، ނުވަތަ ކާބޯއެއްޗެހި ބޮޑުވާ ގޮތްކަން ބަދަލުވެ ޤަވާ ތަރައްޤީ އަވަހަށް ފާސިލުވެ އެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި، ކެއުމުގައި ބޭނުންކުރާ ތަކަރަޑީގެ ބާވަތްތަކާއި ގޮދަނޑުގެ ބާވަތްތަކުގައި ވެސް "ހަކުރު" ހިމެނޭ އެވެ. ނަމަވެސް، އެފަދަ ބާވަތްތަކާ ހިލާފަށް ދުވާލު ގަޑީގައި ބާލާ ފޮނި ބިސްކޯދާއި ކޭކާއި ޓޮފީ ކަހަލަ ކާނާތަކުގައި ހިމެނޭ ހަކުރު ހަކުރާއި ކަމާއެކު ހަޖަމު ކުރުމި ފާރު މެދުއަށް އަވަހަށް ޖޯޝުވައިދީ އެވެ.

ބައެއް ތަރުކާރީ (މިސާލަކަށް، ކެރެޓް އަދި ބީޓްރޫޓް) އާއި މޭވާ (މިސާލަކަށް، ދޮންކެޔޮ، ކަރުބަ އަދި ކަރާ) ގައި ވެސް ދިޔަ އަދަދަކަށް މި ދެންނެވި ބާވަތުގެ ހަކުރު އެކުލެވިގެންވެ އެވެ. ނަމަވެސް، ބައެއް ބާވަތްތަކުގެ ތަރުކާރީ އާއި މޭވާގައި ހިމެނޭ ފައިބާ އަދި ޕްރޮޓީންގެ ސަބަބުން އެގައި އެކުލެވޭ ހަކުރު ހަޖަމުކުރަން ފަސް ލަސްވެދާނެ ގޮތެއްގައި ގޮސްފައިވަނީ އެވެ.

މި ދެންނެވި ގޮތަށް، ކާބޯތަކެތީގެ ޒަރިއްޔާއިން ލިބޭ ތަކެތި ޖިސްމަށް ވަދެވޭ ހަކުރު ނުވަތަ ގުލޫކޯސް، އިންސިއުލިންގެ އެހީގައި ހަށިގަނޑުގެ ސެލްތަކަށް ވަދެގެން ދޭ ހަކުރުގެ މިންވަރު އެއް ވަރެއްގައި ހިފަހައްޓައިދީ އެވެ. އަދި، ގިނަ ވަގުތު ބަނޑުހައިކަން މަޑުގައި ހުރުމުން ކާ ހަކުރުގެ މިންވަރު ދަށްވާ އެވެ. ކާ ހަކުރުގެ މިންވަރު ހުންނަން ޖެހޭ ވަރަށްވުރެ ދަށް ނަމަ، މިހާ ބޮޑުބޮޑު އަނގަމާއި، ބޮލުބުރުމާއި އަދި ދިހައިން ހަކުރު ހިފޭނީ ބޮލިގޮވުމާއި އެ ފަދަ ކުއްލިބައި ގެއްލިފަދާ އެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، ގިނަ ވަގުތު ބަނޑުހައިކަން މަތީގައި ހުރުމަށް ފަހު، ކުއްލިއަކަށް ހަކުރު ގިނައިން އެކުލެވޭ ކާނާތައް ކެއުމަކީ ވެސް ހަށިގަނޑަށް ފައިދާ ހުރި ކަމެއް ނޫނެވެ. ސަބަބަކީ، ހައިކަން މަތީގައި ހުރުމަށް ފަހު، ގިނައިން ހަކުރު އެކުލެވޭ ބުއިންތަކާއި ކާބޯތަކެތި ބޭނުންކުރުމުން އެތަކެތި ހަޖަމުކުރުން ހަލުއިވެ، ގުލޫކޯޒް ހަށިގަނޑުގެ ސެލްތަކަށް ފޯރުވައިދިނުން އަވަސްވާތީ އެވެ. ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ކައި ނިމާތޭ އިރުކޮޅެއް ފަހުން އަނެއްކާ ވެސް ބަނޑުހައިކަން އިހުސާސްކުރެވެ އެވެ.

އަޅުގަނޑުގެ އަމިއްލަ ކެއުމުގެ ވައްޓަފާޅީގައި ގެންގުޅޭ މައިގަނޑު އުސޫލަކީ، ކާބޯތަކެތީގެ ސަބަބުން ލޭގެ ހަކުރު އަރާ ބަދަލު ކުޑަކުރުން ކުރަން މަސައްކަތް ކުރުން. މި ގޮތުން، ހަކުރު ނުވަތަ ކާބޯހައިޑްރޭޓްސް ހިމެނޭ ކާނާ ކެއުމުގައި ވަރަށް ބޮޑަށް ސަމާލުވުން. އެއްގޮތަކަށް ވެސް ހަކުރު ލީ ފޮނިއެއްޗެހި ކައިބޮއި ނުހަދަން. ތަށްޓާއި ބިސްކޯދު ނަހަދަން. އެއްގޮތަކަށް ފެން ނުބޮން. ކާބޯހައިޑްރޭޓްސްގެ ގޮތުގައި ގިނައިން ކައި އުޅޭ ހަކަތައީގެ ބާވަތްތަކާއި (މިސާލަކަށް އަލަ، ކައްބަލަ)، ގޮދަނާއި (މިސާލަކަށް އާޓާ ފުށް، ރޮށި ހަނޑޫ) އަދި މުގު ފަދަ ތަކެތި. ބައެއް މޭވާ (މިސާލަކަށް ދޮންކެޔޮ، ކަދުރު އަދި ކަރާ) ގައި ވެސް އާދަޔާ ހިލާފަށް ގިނައިން ހަކުރު ހުރޭ. އެހެންކަމުން، މޭވާ އަދި ހަކުރު ގަދަ ހުރި އެއްޗެހި ކަމަކު މޭވާ ކެއުމުގައި ވެސް ވަކި މިންގަނޑެއް ގެންގުޅުން.

ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރަކީ އަބަދު ވެސް ވަކި ހައްދެއްގައި ހުންނަން ޖެހޭ އެއްޗެކެވެ. އެއާ ހިލާފަށް ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު އަބަދު ވެސް މަތީ ކަމުގައި ވަނީނަމަ އޭގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ލޭއިން އެ ތަކެތި ސެލްތަކަށް ގޮނުވައި ދިނުމަށްޓަކައި ކިސްލޭ އިން ގިނަ އަދަދަކަށް އިންސުލިން އުފެއްދުން ޖެހެ އެވެ. މިހެން ވުމުގެ ސަބަބުން ކިސްލޭގެ މަސައްކަތްތަކެއް ހަލުއިވެ އޭގެ ސެލްތަކެއް ހަލާކުވުމަށް މަގުފަހިވެ އެވެ. އަދި ކިސްލޭއަށް ނުކެރޭވަރަށް ގިނައިން އިންސުލިން އުފެއްދުން ޖެހުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ބައެއް ފަހަރަށް ކިސްލޭ ހަލާކުވެ، އެއިން އިންސުލިން އުފެއްދުން ހުއްޓިގެން ވެސް މަދުފަހަރަކު އެވެ.

މީގެ ނަތީޖާއަކަށް ވެގެންދަނީ ލޭނާރުތަކުގައި ހުންނަ ގުލޫކޯޒް ސެލްތަކަށް ގޮނުވައިދިނުމަށް އެހީވެދޭ އިންސުލިންގެ މިންވަރު ދަށް ވުމެވެ. އަދި ކުއްލިގައި ބޭނުންކުރާ ތަރުކާ ބާވަތްތަކުން ގްލައިކޮޖަން ޒަރީއައިން ހަކުރު ހަދައިގަނުމުގެ ސެލްތަކަށް ވާސިލް ނުވާ ލޭގައި އެ ތަކެތި ހަރުކާ ގޮތެއް އެވެ. މި ގޮތަށް ލޭގައި ގިނަ އަދަދަކަށް ހަކުރު ޖަމާވުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ލޭ އޮރަވެ، ލޭނާރުތަކުގެ ކައިރި ފަރާތްތަކުގައި އެ ހަރުކާ ބޭރު ގޮސް ވެސް ވެއެވެ. މީގެ އިތުރުން ވެސް، ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު އިތުރުވުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ތަފާތު އެތައް ބަލިތަކަކަށް މަގުފަހިވާއިރު، އޭގެ ސަބަބުން ހަށިގަނޑުގެ ހަލާކުވުމަށް ވެސް ދުނުވެތިވެ އެވެ.

ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މަތިވުމުގެ ސަބަބުން، ހަކުރު ބަލި ޖެހުމަށް މަގުފަހިވެ، އޭގެ ސަބަބުން ހަށިގަނޑަށް ކުރާ ބައެއް ނޭދެވޭ އަސަރުތައް،

- ކިޑްނީގެ ބަލިތައް ނުވަތަ ކިޑްނީ ފެއިލްވުން.
- ހިތުގެ ބަލިތައް ނުވަތަ ހިތް ހުއްޓުން.
- ލޮލުގެ ފެނުމަށް ބަދަލު އައުން އަދި ލޯ އަނދިރިވުން.
- ހަށިގަނޑުގެ ދިފާޢީ ނިޒާމުގެ ބާރު ދެރަވެ، ހަށިގަނޑަށް ޖަރާސީމު އަސަރުކުރުން މަގުފަހިވުން.
- ޖިންސީ ގުޅުން ހިންގުމަށް ދަތިވުން.
- ނާރުގެ ބަލިތައް ޖެހުން މެދުވެރިވުން. ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން އަތާއި ފައި އަދި ފައިތިލަފައިގައި ރިއްސުމާއި އަސްސުވުން ފަދަ ކަންތައްތައް މެދުވެރިވުން.
- ފަޔާއި ފައިތިލަފައަށް އެކަށޭނެ މިންވަރަށް ލޭ ދައުރު ނުވެ، ފާރުތަކަށް ޒަހަމްގެވުމަށް ދަތިވެފައިވާ ކުރިމަތިވުން. އަދި ފާރު ހިކުމަށް ދަތިވެ، ގަނޑުވަށްތައް ބޮޑުކުރުމަށް މަޖުބޫރުވުން.
- ނަފްސާނީ މައްސަލަތަކާ ދިމާވުން.

ލޭގެ ހަކުރު ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރުގައި ހިފެހެއްޓިއްޖެ ނަމަ ހަކުރު ބަލީގެ ސަބަބުން ދިމާވާ މި ފަދަ ކަންތައްތައް ގެދުވްރިވުން ކުޑެވޭ އެވެ. ނަމަވެސް، ހަކުރު ބަލި ހުންނަ ކަމުގައި ވަނީނަމަ ހަށިގަނޑުގެ ގުނަވަންތައް އާދި މަސައްކަތްތަކަށް ކުރުމަށް ބޮޑެތި ދަތިތަކާ ކުރިމަތި ކުރުވަ އެވެ.

ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު އަބަދު ވެސް މަތި ކަމުގައި ވަނީނަމަ ކިޑްނީއާއިން ގިނަ އަދަދަކަށް އިންސިއުލިން އުފެއްދުން ޖެހޭ. މިހެން ވުމުގެ ސަބަބުން ކިޑްނީގެ މަސައްކަތްތައް ހަލުއިވެ އާދި ސެލްތަކަށް އިންސިއުލިން އުފެއްދުން ހުއްޓިދާން ވެސް މަގުފަހިވޭ. އަދި ހާއްދުގައި ބޭނުންކުރާ ޢަލާމާތް ބާވަތްތަކަށް ޖަރާސީމުތަކުން ހަކުރު ހަށިގަނޑުގެ ސެލްތަކަށް ވާސިލް ނުވެ ލޭގައި ޖަމާވެމުން ގެދުވްރިވޭ.

ހަކުރު ބަލީގެ ވައްތަރުތައް

ހަކުރު ބަލީގެ މައިގަނޑު ވައްތަރުތައް ހުރިއެވެ. އެއީ،

- ޓައިޕް 1 ޑައިބީޓީސް. މިއީ އާންމު ގޮތެއްގައި ކުޑަކުދިންނާއި ޒުވާނުންނަށް ޖެހޭ ހަކުރު ބަލީގެ ވައްތަރެކެވެ.
- ޓައިޕް 2 ޑައިބީޓީސް. މިއީ އާންމު ގޮތެއްގައި ބޮޑެތި މީހުންނަށް ޖެހޭ ހަކުރު ބަލިއެވެ.

- ބަލިވެއިނުމުން ކުރިމަތިވާ ހަކުރު ބަލި. މިއީ ބަލިވެއިނުމުގެ ސަބަބުން މައިމީހާއަށް ޖެހޭ ހަކުރު ބަލީގެ ވައްތަރެކެވެ.
- އެހެނިހެން ސަބަބުތަކާ ހުރެ ޖެހޭ ހަކުރު ބަލި.

ޓައިޕް 1 ހަކުރު ބަލި

އާންމު ގޮތެއްގައި، މިބާވަތުގެ ހަކުރު ބަލި ދިމާވަނީ ޢުމުރުގައި، ޚިސްސާވާއިން އިންސިއުލިން އުފެއްދުން މަދުވުމުން ނުވަތަ އުފައްދައި ނުދިނުމުން ނެވެ. ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ހަށިގަނޑުގެ ސަލާމަތީ ނިޒާމުން ހަކުރު ނިޒާމަށް ގެއްލުން ދޭ ޕޭންކްރިއާސް ނުދުރި، ލޭގައި ހުންނަ ހަކުރުގެ މިންވަރު މަތިވެ އެވެ. މިއީ ހަށިގަނޑުގައި އުފެދޭ ޖަރާސީމުގެ ސަބަބުން ނުވަތަ ކާންވު ވެސް އެ ކަހަ ސަބަބަކާ ހުރެ ޚާއްސަ ހަޔާކުވުމުގެ ސަބަބުން ދިމާވާ ކަމެކެވެ. ޚާއްސާ ހަޔާކުވުމުގެ އިތުރުން، އާއިލީ ގޮތުން ވާރުތަ ކުރުމުގެ ސަބަބުން ވެސް ޚިސްސާވާއިން އިންސިއުލިން އުފެއްދުން މަދުވެ، މިބަލި ޖެހުމަށް މަގުފަހިވެ އެވެ.

ހަކުރު ބަލީގެ މި ވައްތަރަކީ، މިބަލީގެ އެންމެ އުނދަގޫ ވައްތަރެވެ. މިބާވަތުގެ ހަކުރު ބަލި ޖެހުމުން ބަލި ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށްޓަކައި އިންސިއުލިން އިންޖެކްޝަން ދަން ބަލިމީހާ ބޭނުންވާން ޖެހެ އެވެ. މިއީ އާންމު ގޮތެއްގައި ކުޑަކުދިންނާއި

ޒުވާނުންގެ ކުދިންނަށް ޖެހޭ ހަކުރު ބަލީގެ ވައްތަރު ކަމުގައި ވިސްނަވަސް މި ބާވަތުގެ ހަކުރު ބަލި ޖެހުމަށް ފަސް ވަކި ޚާއްޞަ އުމުރެއް ނެތެވެ. މި ބާވަތުގެ ހަކުރު ބަލީގެ އަލާމާތްތައް ފެންނަން ފަށަނީ ހަހަރު ކުދިންގެ އިންސުލިންގެ މިންވަރު ވަރަށް ބޮޑަށް ދަށް ވުމުން ނެވެ. އަދި މިހާ ބަލި ޖެހިއްޖެ ނަމަ ބަލީގެ އަސަރު ވަރަށް އަވަހަށް ބޮޑު ވެގެންދާ ބައްޔަކަށް ވެއެވެ. ގިނަ ފަހަރަށް ބަލި ކުރިން ފާހަގަ ނުކުރެވޭ ދެރަވެގަތުމުން ހުސްޕިޓަލަށް ބަލާ ބަލާފައި ހުޅުކަށި ބޭނުން ކުރަން ޖެހިދާނެއެވެ.

ޓައިޕް 1 ހަކުރު ބަލިޖެހުމަށް މެދުވެރިވާ ސަބަބުތައް

ހަށިގަނޑުގެ ދިފާޢީ ނިޒާމުން ޕޭންކްރިއާސް ހަމަލާ ދިނުން

ގިނަ ފަހަރަށް ހަކުރު ބަލީގެ ފުރަތަމަ ވައްތަރު ދިމާވާން މެދުވެރިވަނީ ހަށިގަނޑުގެ ދިފާޢީ ނިޒާމުން ކޮންމެވެސް ސަބަބަކާ ހުރެ ޕޭންކްރިއާސް އަށް ހަމަލާ ދޭ ކަމަށް ސަބަބުން ނެތެވެ. ނަމަވެސް، ސިފާ ހަކުރު ބަލީގެ މި ވައްތަރު މެދުވެރިވުމަށް ޖީންސްގެ ހިއްސާވާ ސަބަބެއް އޮތް ސައިންސްވެރިންނަށް ހުރިކަމެއް ނެތް އެވެ. އެހެނަސް، ޖީންސްގެ ހިއްސާވުމަށް މެދުވެރިވާ ޖީންސްތަކުގެ ސިފަތަކާ ހަށިގަނޑު ނުރައްކާވާ ފަދަ ޚަރާބީއެއް ކަމަށް ދިފާޢީ ނިޒާމަށް ގަބޫލު ކުރެވުމުން ދިފާޢީ ނިޒާމުން އެ ޚަލީޖަތައް ނައްތާލުމަށް ކުރާ މަސައްކަތުގެ ސަބަބުން ކަމަށް

ސަރިންސްޓެޓިންގެ ގަވުމު ދިރާސާތަކުން ވަނީ ހާމަވެފަ އެވެ.

ތާގެ ހަސަދުގެ މިންވަރު މަތިވެފުން އޭގެ އިހްސާސް ކުރެވޭ ރިސެޕްޓަރސްގައި ހިފުން އަދިހެޑްރޮސް އޯލް ޑިންގާރީސް ނަމަކަށް ކިޔާ ސްޓްރެސްހޯމޯނަކަށެވެ. އެހެންކަމުން، ތާގެ ހަސަދުގެ މިންވަރު މަތިވެފުން އެ ސްޓްރެސްހޯމޯނުން ރިސެޕްޓަރސް އިންސިއުލިން އުފެއްދުމަށް ފަސޭހަ ގޮތްތަކެއް ހުރި އެވެ. ދިރާސާތަކުން ދެއްކި ނަމަ މި ސްޓްރެސްހޯމޯނުން ގޮތްތަކާ ފަސޭހަ ކަމުގެ އެހީގައި ތާގެ ހަސަދުގެ މިންވަރު އެއް ވަރަކަށްގައި ހިފެހެއްޓުމަށް އެބަހުރި ގަވާއިދުތަކާ ވަރަށް އިންސިއުލިން އުފެއްދަ އެވެ.

ތާގެ ހަސަދުގެ މިންވަރު ހިފެހެއްޓުމަށް އެންމެ ބޮޑަށް އެހީތެރިވާ އިންސިއުލިން އެވެ. އެހެންކަމުން، ރިސެޕްޓަރސް އިންސިއުލިން އުފެއްދައި ނުދޭ ނަމަ ތާގެ ހަސަދުގެ މިންވަރު މަތިވެ، ތާގައި ހަސަދު ގިނަ ވުމަށް މަގު ފަހިވެ އެވެ. ނަތީޖާއަކީ ޑައިބަ ޓިސް ހިނގަނުގެ ސްޓްރެސްހަރުމޯން އިންސިއުލިންގާ މިންވަރަށް ހަސަދު ފުރިހަމަ ނުކުރެވި، ހިނގަނުގެ ސްޓްރެސްހޯމޯން ބޭނުންވާ ވަރަށް ހަސަދު އުފެއްދެވުމަށް ނުކުރެވެ އެވެ.

އާއިލީ ގޮތުން ތިމާއަށް ހަސަދު ބަދީ ވާރުތަވުން

އާއިލާގެ މީހެއްގެ ގައިގައި ހަސަދު ބަދީ ހުންނަ ކަމުގައި ވަނީނަމަ އެ ބަދީ ތިމާއަށް ވާރުތަވާކަމުގެ ފުރުސަތު އޮވެ އެވެ. އިންޑިޔާގެ ސައިކޮލޮޖިކަލް ސޮސައިޓީ

ބާރަ ވުޒާރާ، އެންއެޗްއެސް، އިން ކޮށްފައިވާ ދިރާސާއަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި އާއިލާގެ މަންމަ، ބައްޕަ، ދައްތަ ނުވަތަ ބޭބެއެއްގެ ކިބައިގައި ހަކުރު ބަލި ހުރެއްޖެ ނަމަ، އެ މީހަކަށް އެ ބަލި ޖެހުމުގެ ފުރުޞަތު އޮންނަ ކަމަށް ވެއެވެ.

މި ގޮތުން އެއްބަނޑު އެއްބަފާ މީހުންގެ ގައިގައި ހަކުރު ބަލި ހުންނަ ކަމުގައި ވަނީނަމަ 6 އިންސައްތަ، މަންމަ ގައިގައި ހަކުރު ބަލި ހުންނަ ކަމުގައި ވަނީނަމަ 1 އިންސައްތަ، އަދި ބައްޕަ އަދި ޓައިޕް 1 ހަކުރު ބަލީގެ މީހަކު ކަމުގައި ވަނީނަމަ ދަރިއަށް ހަކުރު ބަލި ޖެހުމުގެ 3 އިންސައްތަ ފުރުޞަތު އޮވެ އެވެ. އެހެންނަމަވެސް، އާއިލީ ގޮތުން ހަކުރު ބަލި ވާރުތަވުމުގެ ފުރުޞަތު އޮވެއްޖެ ނަމަ ދުރާލާ ހަކުރު ބައްޔަށް ޓެސްޓު ކުރުމަށް ހާއްޞަ ސަމާލުކަމެއް ދިނުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ.

ޖެސްޓޭޝަން ލިބޭ ގެއްލުމަކުން ހަކުރު ބަލި ޖެހުން މެދުވެރިވުން

ޓައިޕް 1 ހަކުރު ބަލި ހަށިގަނޑުގައި ފެތުރުމަށް ދިމާވާ މައިގަނޑު އެއް ސަބަބަކީ ޖެސްޓޭޝަން ލިބޭ ގެއްލުވުމަށް ނުވަތަ ޖެސްޓޭޝަން ޑީބީ ނުރައްކާތެރި ބައްޔެއްގެ ސަބަބުން ޕެންކްރިއާސް ހަލާކުވެ، އިންސުލިން އުފެއްދުން މަދުވުން ނުވަތަ ހުއްޓުމެވެ.

ޖަރާސީމު އަރަގަތުން

ހަށިގަނޑުގައި އަރަގަންނަ ނުރައްކާތެރި ޖަރާސީމެއްގެ ސަބަބުން ވެސް ބައެއް ފަހަރަށް ކިސްވޭ ހާލަތުކޮށްވަ އެވެ. މި ފަދަ ގޮތަކަށް ކިސްވޭ ހާލަތުވުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން އިންސިއުލިން އުފެދުން ހުއްޓި ޓައިޕް 1 ހަކުރު ބަލި ޖެހުން މެދުވެރިވެ އެވެ.

ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މައްޗަށް ދިއުމުން އެ ކަމަށް އެންމެ އެދޭ ފަރުވާ ނުހޯދިއްޖެ ނަމަ، އޭގެ ސަބަބުން ލޮލުގެ ބަލިތަކާއި، ކިޑްނީގެ ބަލިތަކާއި، ނާރުގެ ބަލިތަކުގެ އިތުރުން ހިތުގެ ބަލިތައް ފަދަ މީގެ ފުރާނައަށް ނުރައްކާވާ ފަދަ ބޮޑެތި ބަލިތައް ދިމާވުމަށް މެދުވެރިވެ އެވެ.

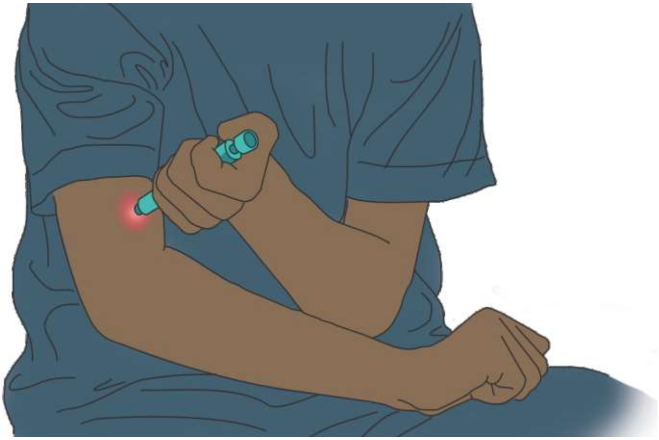
ޓައިޕް 1 ހަކުރު ބަލި ޖެހުމަށް މެދުވެރިވާ ސަބަބުތަކުގެ ތެރޭގައި ހަށިގަނޑުގެ ދިފާޢީ ނިޒާމުން ކިސްވާއަން ހަމަލާ ދިނުން، އާއި ގޮތުން ތިމާއަށް ހަކުރު ބަލި ވާރުތަވުން އަދި ކިސްވާއަން ލިބޭ ގެއްލުމެއް ނުވަތަ ޖަރާސީމު އުފެދުން ހިމެނޭ.

ބައިޓް 1 ހަކުރު ބަލީގެ ފަރުވާ

މި ބާވަތުގެ ހަކުރު ބަލީގެ ފަރުވާއެއްގެ ގޮތުގައި، ބަލި ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށް އިންސިއުލިން އިންޖެކްޝަން ގަވައިދުން ޖަހަން ޖެހެ އެވެ. މި ފަރުވާގައި ދިމާވާ އެންމެ ބޮޑު ގޮންޖެހުމަކީ އިންސިއުލިން ހަށިގަނޑަށް ސީދާ ބޭނުންވާ މިންވަރަކީ ކޮބައިކަން ދެނެގަތުމަށް އުނދަގޫ ވުމެވެ. އިންސިއުލިން ބޭނުންވާ މިންވަރު ވަކި މިންވަރެއްގައި ހިފެހެއްޓުމަށް އަސަރު ކުރާ ތަފާތު ކަންތައްތައް ވެސް ހުރި އެވެ. މީގެ ތެރޭގައި ހިމެނޭ ބައެއް ކަންތައްތަކަކީ، ކެއުމުގެ ވައްތަރާއި ހުންނަ ގޮތް، ހެލިފެލިވެ އުޅުން މަދުވުން، ބާރާސްވުން ފަދަ ކަސްރަތުތަކާއި އަދި އާންމު ސިއްޙީ ހާލަތެވެ.

މަތީގައި މި ފާހަގަ ކުރެވުނު ކަންތައްތައް ހުންނަ ގޮތުގެ މައްޗަށް ބިނާކޮށް ހަށިގަނޑުގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ކޮންމެ ދުވަހަކު ވެސް ތަފާތުވާ އެވެ. އެހެންކަމުން، އިންސިއުލިން އިންޖެކްޝަން ބޭނުން ކުރަންވީ ސީދާ މިންވަރަކީ ކޮބައިކަން ދެނެގަތުމަށް އެހާ ފަސޭހަ ކަމެއް ނޫނެވެ. ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ވުރެ އިތުރަށް އިންސިއުލިން އިންޖެކްޝަން ޖަހާ ނަމަ، ލޭގެ ހަކުރު ސަތަޙަކަން ފުންވައިދޭ މިންވަރު އިތުރުވެ، ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މާބޮޑަށް ދަށްވެގެން ދިއުމަކީ ވެސް އެކަށީގެންވާ ކަމެކެވެ. މި ފަދަ ހާލަތަކަށް މީހާ ދިއުމުން އަވަހަށް ފަރުވާ ނުލިބިއްޖެ ނަމަ ފުރާނައަށް ނުރައްކާ ވުމަކީ ވެސް އެކަށީގެންވާ ކަމެކެވެ.

ޓައިޕް 1 ހަކުރު ބަލި ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށް އިންސިއުލިން އިންޖެކްޝަން ގަވައިދުން ޖަހަން ޖެހޭ. އިންޖެކްޝަންގެ ޒަރިއްޔާއިން ހަށިގަނޑުގެ ތެރެއަށް ފޮނުވާލާ މި އިންސިއުލިން އަކީ ލޭގައި ހިމެނޭ ހަކުރު، ސެލްތަކަށް ފޮނުވައިދިނުމަށް އެހީވާ އެއްޗެކެވެ.



ޓައިޕް 1 ހަކުރު ބަލި ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށް އިންސިއުލިން އިންޖެކްޝަން ގަވައިދުން ޖަހަން ޖެހޭ.

ހަކުރު ބަލީގެ ދެވަނަ ވައްތަރު (ޓައިޕް 2 ޑައިބިޓީސް)

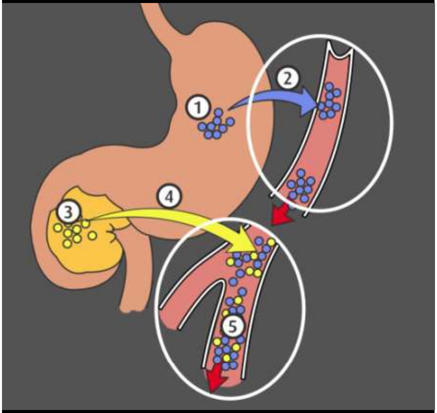
މިއީ ޕެންކްރިއާސްއިން ބޭނުންވާ މިންވަރަށް އިންސިއުލިން އުފައްދައިދިން ނަމަވެސް، ކޮންމެވެސް ސަބަބަކާ ހުރެ އިންސިއުލިންގެ މަސައްކަތަށް ބުރޫއަރުމުން ޖެހޭ ހަކުރު ބަލީގެ ވައްތަރެވެ. އިންސިއުލިން އުކަޑިގެންވާ މިންވަރަށް އުފެއްދި ކަމުގައި

ވީނަމަވެސް އޭގެ މަސައްކަތް އެންމެ ފުރިހަމަ ގޮތަށް ނުކުރާ ނަމަ އޭގެ އަސަރު ނުވަތަ އޭގެ ބޭނުން އެންމެ އެދެވޭ ގޮތުގައެއް ނުހިފޭނެ އެވެ.

ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ގުނަވަންތަކުގެ ސެލްތަކުގެ ތެރެއަށް ހަކުރު ވާސިލު ނުވެ އެވެ. މިހެންވުމުގެ ސަބަބުން ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މައްޗަށް ދެއެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި މި ބާވަތުގެ ހަކުރު ބަލި ޖެހުމަށް ދިމާވަނީ އުމުރުން ދުވަސްވީ މީހުންނަށް ކަމުގައިވިޔަސް މިއީ ވެސް ހަކުރު ބަލީގެ ފުރަތަމަ ވައްތަރާ އެއްގޮތަށް ކޮންމެ އުމުރެއްގައި ވެސް ދިމާވެދާނެ ކަމެކެވެ. ހާއްސަކޮށް، އަޅުގަނޑުމެންގެ ކެއުންބުއިމުގެ އާދަކާދައަށް އައިސްފައިވާ ބަދަލާ ގުޅިގެން ކުޑަކުދިންނަށް ވެސް މި ބާވަތުގެ ހަކުރު ބަލި ޖެހިގެން ރިޕޯޓު ކުރެވޭ އަދަދު އެއް ދުވަހުން އަނެއް ދުވަހަށް މަތިވަމުންދާކަމަށް ހޮސްޕިޓަލްތަކުން ދައްކާ އެވެ.

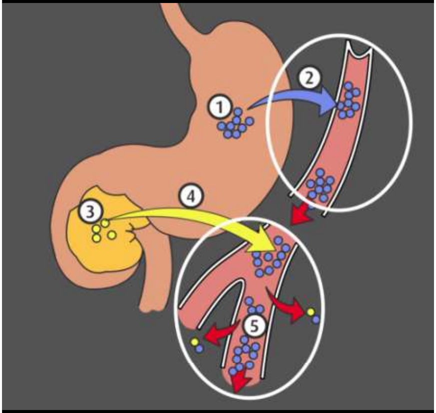
ހަކުރު ބަލީގެ ފުރަތަމަ ވައްތަރާ ހިލާފަށް މި ބާވަތުގެ ހަކުރު ބައްޔަކީ ބަލި ޖެހުން ކުއްލިއަކަށް އާދޭ އަލާމާތްތައް ފާހަގަކުރެވޭ ބާވަތެއް ނޫނެވެ. އޭގެ ބަދަލުގައި ދުވަސް ނަގައިގެން ވަރަށް ލަސްލަހުން ބޮޑުވާ ބައްޔެކެވެ. އެހެންކަމުން، މި ބަލި ޖެހިގެން ވާ އަލާމާތްތައް ނުފެނި ގިނަ ދުވަސް ވުމަށް ފަހު ބަލި ދެނެގަނެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި މި ބަލި ޖެހުމަށް ފަހު ވަރަށް ގިނަ ދުވަސް ވަންދެން ބަލި ފާހަގަ ނުވެ ހުރެއެވެ.

ބާވަތު 1 ހަކުރު ބަލި



1. ގޮހޮރުގައި ކާނާ ހަޖަމުކޮށް ހަކުރަށް ބަދަލު ކުރޭ.
2. ހަކުރު ނުވަތަ ގްލޫކޯޒް ލެއަށް ވާސިލުވޭ.
3. ޕޭންކްރިއާސް އިންސިއުލިން އުފައްދާ ނުދޭ.
4. ބޭނުންވާ ވަރަށް ލެއަށް އިންސިއުލިން ފޯރުކޮށް ނުދޭ.
5. ޓިޝޫތަކުގައި ހަކުރު ގިނަވެ ލޭ ތަޣައްޔަރުވޭ.

ބާވަތު 2 ހަކުރު ބަލި



1. ގޮހޮރުގައި ކާނާ ހަޖަމުކޮށް ހަކުރަށް ބަދަލު ކުރޭ.
2. ހަކުރު ނުވަތަ ގްލޫކޯޒް ލެއަށް ވާސިލުވޭ.
3. ޕޭންކްރިއާސް އިންސިއުލިން އުފައްދާ ދޭ.
4. ބޭނުންވާ ވަރަށް ލެއަށް އިންސިއުލިން ފޯރުކޮށް ނުދޭ.
5. ޓިޝޫތަކުގައި ހަކުރު ގިނަވެ ލޭ ތަޣައްޔަރުވޭ.

ބާވަތު 2 ހަކުރު ބަލިޖެހުމަށް މެދުވެރިވާ ސަބަބުތައް

މިހާ މާބޮޑަށް ފަލަވުން ނުވަތަ ފަލަވާ ބަލި ޖެހުން

ހަކުރު ބަލިއާއި މިހާ މާބޮޑަށް ފަލަވުން ނުވަތަ ފަލަވާ ބަލިއާ ވަރަށް ބޮޑަށް ގުޅިފައިވާ ކަމެކެވެ. އެމެރިކާގެ ހާވަޑުން ދާދި ފަހުން ކުރި ދިރާސާއަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި ހަކުރު

ބަލީގެ ދެވަނަ ވައްތަރު އެންމެ ފަސޯރައިން އަދި އެންމެ ގިނަ މީހުންނަށް ދިމާވެފައިވަނީ މާބޮޑަށް ފަލަވުމުން ނުވަތަ ފަލަވާ ބަލީގެ ސަބަބުން ނެވެ. ދުނިޔޭގެ ގިނަ އެހެން ގައުމުތަކާ އެއްގޮތަށް ރާއްޖޭގައި ވެސް، މާބޮޑަށް ފަލަވުމުގެ ސަބަބުން، މި ބަލި ޖެހޭ މީހުންގެ އަދަދު ދަނީ އެއް ދުވަހުން އަނެއް ދުވަހަށް އިތުރު ވަމުން ނެވެ.

ވާރުތަވުން

ހަކުރު ބަލި ޖެހިފައިވާ މީހަކު، އާއިލާ އެއްގައި ހުންނަ ނަމަ އެ އާއިލާގެ އެހެން މެމްބަރުންނަށް ވެސް އެ ބަލި ވާރުތަވުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑެވެ. މިސާލަކަށް، މަންމަ ނުވަތަ ބައްޕައަށް ހަކުރު ބަލި ޖެހިފައި ހުރެއްޖެ ނަމަ ކުދިންނަށް ވެސް ހަކުރު ބަލި ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު އޮވެ އެވެ.

އުމުރު

ހަކުރު ބަލީގެ މި ބާވަތަކީ، އާންމު ގޮތެއްގައި އުމުރުން 40 އަހަރުން މައްޗަށް ދިއުމުން ކުރިމަތިވާ ބައްޔެއް ކަމުގައި ވީނަމަވެސް، ފަހުގެ ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި މިއީ ކުޑަ އުމުރުގެ މީހުންނަށް ވެސް ކުރިމަތިވެދާނެ ބައްޔެކެވެ. ނަމަވެސް، މި ބާވަތުގެ ހަކުރު ބަލި ގިނައިން ކުދިންނަށް ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު ވަރަށް

ކުޖަ އެވެ. މައިގަނޑު ގޮތެއްގައި މި ބާވަތުގެ ހަކުރު ބަލި ދިމާވަނީ އުމުރުން 40 އަހަރުން މައްޗަށް ދިޔުމުން ކަމަށްވާތީ، އެ އުމުރަށް ދިޔުމުން ހުރިހާ އެންމެން ވެސް ގަވާއިދުން ހަކުރު ބައްޔަށް ޓެސްޓު ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ނަސްލު

ދޮން ނަސްލުގެ މީހުންނާ އަޅާބަލާއިރު، އާންމު ގޮތެއްގައި ކަޅު ނަސްލުގެ މީހުންނާއި، އޭޝިއާ ބައްރުގެ މީހުންނަށް ހަކުރު ބަލި ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑު ކަމަށް ދިރާސާތަކުން ދައްކާ އެވެ. އެހެންކަމުން، ދިވެހިންނަށް ހަކުރު ބަލި ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑެވެ.

ބަލިވެއިނުން

ބައެއް ފަހަރަށް ވިހެއުމުގެ ސަބަބުން މައިމީހާއަށް ހަކުރު ބަލި ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑު އެވެ. އާންމުކޮށް މި ގޮތަށް ދިމާވަނީ އާދައާ ހިލާފަށް ކުއްޖާގެ ބަރުދަން އިތުރުވުމުގެ ސަބަބުން ނުވެ. ވިހެއުމުގެ ތެރޭގައި ހަކުރު ބަލި ޖެހުނަމަ ދިމާވުމަށް ފަހު، އެ ބަލި ކޮންޓްރޯލް ކުރެވިފައި ވިޔަސްނަމަވެސް، އަންހެން މީހާގެ އުމުރުން ވަކި ހިސާބެއްގައި ނުވަތަ އުމުރުން ދުވަސްވުމުން ހަކުރު ބަލީގެ ދެވަނަ ވައްތަރު ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑު އެވެ.

ޗޫ މައްކަން ދިނުން

ޗޫ މައްކަން ދިނުމުގެ ސަބަބުން ވެސް ހަކުރު ބަލީގެ މި ވައްޓަރާ މީހާ ކުރިމަތިލާން ޖެހެ އެވެ.

ހަށި ހެޔޮކޮށް ނުކުރުން

އެއްވެސް ވަރަކަށް ހަށިހެޔޮކުރުމަށް އަދި ކަސްރަތު ނުކުރާ ކަހަލަ ވަރަށް ގަދަ ވެސް ހަކުރު ބަލީގެ މި ވައްޓަރާ މީހާރަށް ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު އޮތް އެވެ.

ޕޮލިސިސްޓިކް އޯވަރީ

އަންހެނުންގެ ޖިންސީ ގުނަވަންތަކަށް އުފެދޭ ސިސްޓް ނުވަތަ ޕޮލިސިސްޓިކް އޯވަރީގެ ސަބަބުން ވެސް މި ބާވަތުގެ ހަކުރު ބަލި ޖެހުމަށް މެދުވެރިވެ އެވެ.

ޓައިޕް 2 ހަކުރު ބަލި ޖެހުނީ، ހަށިގަނޑުން އިންސިއުލިން އުފައްދައިދިނުން ނަމަވެސް، ކޮންމެ ވެސް ސަބަބަކާ ހުރެ އިންސިއުލިންގެ މަސައްކަތް ނުކުރުމުގެ ސަބަބުން. ބަލި ޖެހުން މެދުވެރިވާ ސަބަބުތަކުގެ ތެރޭގައި މީހާ މާބޮޑަށް ފަލަވުން، އާއިލީ ގޮތުން ވާރުތަވުން، ޗޫ މައްކަން ދިނުން، ހަށިހެޔޮކޮށް ނުކުރުން އަދި އަންހެނުންގެ ޖިންސީ ގުނަވަންތަކަށް އުފެދޭ ސިސްޓް (ޕޮލިސިސްޓިކް އޯވަރީ) ފަދަ ކަންކަން ހިމެނޭ.

ބަލިވެއިނުމުން ކުރިމަތިވާ ހަކުރު ބަލި (ގެސްޓޭޝަނަލް ޑައިބިޓީސް)

މިއީ، އާންމު ގޮތެއްގައި ހަކުރު ބަލި ޖެހުމަށް ދިމާވާ ފުދުވެރިވާ މައިގަނޑު ސަބަބުތަކާ ނުލައި ބައެއް އަންހެނުންނަށް މާބަނޑު ދުވަސްވަރު ކުރިމަތިވާ ހަކުރު ބަލީގެ ބާވަތެކެވެ. ގިނަ ފަހަރަށް، މި ބާވަތުގެ ހަކުރު ބަލި ވިހެއުމުން ހަށިގަނޑުން ފިލައިދާ އެވެ. ނަމަވެސް، މާބަނޑު ދުވަސްވަރު ހަކުރު ބަލީގެ އަލާމާތްތައް ފެނި، އޭގެ އުނދަގޫ ކުރިމަތިވާ އަންހެނުންނަށް ވިހެއުމަށް ފަހު އެ ބަލި ބާކީވެ އެއްގޮތްވާ ވަރަށް ގިނަ ފަހަރު ފެނެ އެވެ. އެހެންކަމުން، މާބަނޑު ދުވަސްވަރު ހަކުރު ބަލި ޖެހުން ނަމަ ފަހުން އެ ބައްޔަށް ގަވައިދުން ޗެކަޕް ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ހަކުރު ބަލީގެ އަލާމާތްތައް

ހަކުރު ބަލީގެ ފުރަތަމަ ވައްތަރުގެ އަލާމާތްތައް ބަލި ޖެހޭތާ މާގިނަ ދުވަސްތަކެއް ނުވެ ފެންނަން ފަށަ އެވެ. އެ ގޮތުން މި ބަލީގެ އަލާމާތްތައް ބަލި ޖެހޭތާ ގޮތްގަނޑެއްކަން ހަފްތާއެއް ނުވަތަ ދެ ހަފްތާ ތެރޭގައި ފެންނަން ފަށަ އެވެ. މިއާ ހިލާފަށް، ކުރިން ވެސް ފާހަގަ ކުރެވުނު ގޮތަށް، ހަކުރު ބަލީގެ ދެވަނަ ބާވަތް ނަމަ، އޭގެ އަލާމާތްތައް ފެނުމަށް ދުވަސްތަކެއް ނަގަ އެވެ. ފާހަގަ ކުރަންޖެހޭ ކަމަކީ މި ދެ ބާވަތުގެ ހަކުރު ބަލި ވެސް ޖެހިއްޖެ ނަމަ، އާންމު ގޮތެއްގައި ހަށިގަނޑު ފެންނަ އަލާމާތްތައް ތަކީ

އެއްގޮތް ކަމެވެ. މައިގަނޑު ގޮތެއްގައި ހަކުރު ބަލި ހުރެއްޖެ ނަމަ ފެންނާނެ އަލާމާތްތަކުގެ ތެރޭގައި،

- މާ ގިނައިން ކަރު ހިއްކުން. (ފެން ބޯވައިގެންދައި ހުރުން)
- ގިނަގިނައިން ކުޑަކަމު ދެވުން. (ބައެއް ފަހަރަށް ކޮންމެ ގަޑި އިރަކު އެއް ފަހަރު ވެސް ކުޑަކަމުދިއުމަށް ބޭނުން ވެދާނެ އެވެ.)
- ކުއްލިއަކަށް މީހާގެ ބަރުދަން މާބޮޑަށް ދެރަވުން.
- ހަށިގަނޑު ވަރުބަލިވުން ނުވަތަ ހޮޅުކަން އިހުސާސްވުން.
- ބޯއަނބުރާ ހޮޅުލާ ގޮސްވުން.
- ލޯ ފުސްވުން.
- ކުޑަކަމުދާ ނިޒާމު، ހިތުގަނޑު އަދި ހަންގަނޑުގައި އަވަހަށް ޖަރާސީމު އަރަގަންނަ ގޮތްވުން.
- ޖިންސީ އެދުންވެރިކަން ކުޑަވުން.
- ގައިން ޒަހަމްވާ ތަންތަން ނުވަތަ ފާރުވާ ތަންތަން ފަސޭހަވުން ލަސްވުން.
- ހަށިގަނޑު ވަރަށް ބޮޑަށް ހިރުވައި ކުރުން.
- އަތްފައި އަރައިސްވުން.

ހަކުރު ބަލީގެ ގިނަ މީހުންނަކީ އޭގެ އަލާމާތްތައް ފާހަގަ ނުކުރެވޭ މީހުން ނެވެ. އެހެންކަމުން މި ބަލި ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު އޮންނަ މީހުން، ބަލީގެ އަލާމާތްތައް އިހްސާސް ވަންދެން ޓެސްޓު ނުކޮށް ތިބުމަކީ ބުއްދިވެރި ގޮތެއް ނޫނެވެ.

ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މަތިވަނީ މީހާ ފަލަވެ، ގިނައިން ކެއުންބުއިމުގައި ހަކުރު ބޭނުން ކުރުމަކުން އެކަންޏެއް ނޫނެވެ. ވިސްނަންވީ މުހިއްމު ކަމަކީ ކެއުންބުއިމަށް ބޭނުންކުރާ ބާވަތްތަކާއި ހަށިގަނޑުގެ ހަރަކާތްތައް ހުންނަ ގޮތުން ވެސް ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރަށް ބަދަލުތައް އައިސްދާނެ ކަމެވެ.

މި ގޮތުން [illegible] ބަލިވުމާއި، މީހާ ހާސްވެ ފިކުރު ބޮޑުވުމާއި، އަންހެނުންގެ މައްސަރުކަންތައް [illegible] އަދި ދިރިއުޅުމުގެ ކުއްލި ގޮތަކަށް އަންނަ ބަދަލުތައްގެ ސަބަބުން ވެސް ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ބަދަލުވެ އެވެ. އެހެންކަމުން، ކުރިން ފާހަގަކުރި އަލާމާތްތަކުގެ އިތުރުން ވަރުބަލިވުން، ކަރުހިއްކުން، މާގިނައިން ކުޑަކަމުދިއުން، ދަންބަނޑުގައި ރިއްސުން، އާންމުކޮށް ނޭވާލާ މިންވަރަށްވުރެ ފުންކޮށް ނޭވާ ލެވުން ފަދަ ކަންތައް ހިނގާ ނަމަ، ވަގުތުން ޑޮކްޓަރަކާ ދައްކައި ޓެސްޓު ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

މީގެ އިތުރުން ވެސް، [illegible] ވަރުބަލިވުން، [illegible] އަނދިރިވާގޮތްވުން، ހިތުގެ ވިންދު އަވަސްވުން، [illegible]

ހުރުން، އަވަސް އަވަހަށް ކާހިތްވުން އަދި ބޭއްސުންބުރުން ގިނަ ކަންކަމަކީ ވެސް ހަކުރު ބަލީގެ އަލާމާތްތަކެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި، މި ގިނަ ކަންކަން ފެދުވެރިވުމަށް ދިމާވަނީ ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ދަށްވުމުގެ ސަބަބުން ނުވެ. އެހެންކަމުން، މި ގިނަ އަލާމާތްތައް ހަރިގަ ނޑުން ފެންނަ ނަމަ، ކަންބޮޑުވާ ދަރަޖައަށް ދިއުމުގެ ކުރިން، ވީ ވެސް އަވަހަކަށް ހަކުރު ހިލާ ބެއިލުން ބޭނުން ކުރާނެވެ.

ހަކުރު ބަލީގެ އަލާމާތްތަކުގެ ތެރޭގައި މާބޮޑަށް ކަރު ހިއްކުން، ބޭއްސުންބުރައި ހޭލާވާގޮތްވުން، ގިނަގިނައިން ކެކަރުދާވުން، ވަރުބަލިވުން، ލޮލުފެސްވުން، ކެއްތިއަކަށް ބަރުދަން ލުއިވުން ފަދަ އަދި ގައިގިރުވުން ގިނަ ކަންކަން ހިނގާ. ހަކުރު ބަލި ޖެހިފައި ތިބޭ ގިނަ މީހުން އަދި ހަކުރު ބަލީގެ ފުރަތަމަ މަރުހަލާގެ ގިނަ މީހުންނަކީ އެ ބަލި އިހްސާސް ނުކުރާ މީހުން. އެހެންކަމުން، ތިމާގެ ގައިގައި ހަކުރު ބަލީގެ އަލާމާތެއް ނެތަސް، ގަވައިދުން ހަރިގަ ނޑުން ހަކުރުގެ މިންވަރު ޗެކްކު ކުރުން ވަރަށް މުހިއްމު.

ހަކުރު ބަލި ދެނެގަތުމަށް ކުރާ ތަހުލީލުތައް

ހަކުރު ބަލި ދެނެގަތުމަށްޓަކައި ތަފާތު އެކި ވައްތަރުގެ ޓެސްޓުތައް ކުރެވެ އެވެ. މާ ގަދައަށް ކަރު ހިއްކުމާއި، ގިނައިން ކުޑަކަމުދިޔުމާއި އަދި މާ ބޮޑަށް ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަން ލުއިވުން ފަދަ އަލާމާތްތައް ފެންނަ ކަމުގައި ވަނީނަމަ، ޑޮކްޓަރަކު މި ފާހަގަ ކުރާ ޓެސްޓުތައް ހެދުމަށް ޑޮކްޓަރު އިރުޝާދު ދޭނެ އެވެ.

ނުކައި ހުރުމުން ފަހު ކުރާ ޓެސްޓް (ފާސްޓިންގ ބްލަޑް ގްލޫކޯސް ޓެސްޓް)

މިއީ އެންމެ ޔަޤީންކަން ބޮޑުކަމާއެކު ހަކުރު ބަލި ދެނެގަތުމަށްޓަކައި ކުރާ ޓެސްޓެވެ. މި ޓެސްޓު ހެދުމަށްޓަކައި ކޭ ނުކުރުމުގެ ކުރިން އެއްވެސް ބާވަތެއްގެ ކެއުމެއް ނުކައި ނުވަތަ ބުއިމެއް ނުބޮއި 8 ގަޑިއިރު ހުންނަން ޖެހޭ އެވެ.

މި ޓެސްޓުގެ ނަތީޖާއިން ދެނެގަނެވޭ ކަންތައްތައް،

ހަކުރު ބަލި ނެތް ނޯމަލް މީހެއް ނަމަ، 8 ގަޑިއިރު ވަންދެން ނުކައި ހުރުމުން ފަހު ކުރާ މި ޓެސްޓުގެ ނަތީޖާއިން އެ މީހެއްގެ ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ހުންނާނީ 72 އާއި 108 (ޑެސިލިޓަރެއްގައި ހިމެނޭ ހަކުރުގެ އަދަދު މިލިގްރާމް އިން) ދެމެދުގަ އެވެ. އަދި މި ޓެސްޓުގެ ނަތީޖާއިން ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު 126 ގައި ނުވަތަ އެއަށްވުރެ މަތިކޮށްގައި ވަނީނަމަ އެއީ ހަކުރު ބަލި ޖެހިފައި ހުރި މީހެއް ކަމަށް ބެލެވޭނެ އެވެ.

މި ޓެސްޓުގެ ނަތީޖާއިން ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު 108 އާއި 126 ދެމެދު ހުރެއްޖެނަމަ އެއީ ހަކުރު ބަލީގެ ކުރީ ދޮރެވެ. މިއަށް ސިއްޙީ ދާއިރާތަކުން އިނގިރޭސި އިމްޕެއަރޑް ފާސްޓިންގ ގްލޫކޯސް އެވެ. މި މިންވަރަށް ލޭގެ ހަކުރު ހުރެއްޖެނަމަ އެއީ އަދި ހަކުރު ބަލި ޖެހިފައިވާ މީހާއަށް ނުބެލެވޭނެއެވެ. ނަމަވެސް، ހަކުރު ހަރަކާތުގެ ސަލާމަތްކަން ފުރުސަތުގައި މައްސަލައެއް ކުރިމަތިވެފައިވާ ކަމަށް ބެލެވިދާނެއެވެ.

ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު 72 އާއި 108 ދެމެދު ނުވަތަ އެ މިންވަރު 108 އާއި 126 އާއި ދެމެދުގެ މިންވަރަކަށް ހުރުމަކީ ފަހަރު ފެންސެވެ، ހަކުރު ބަލީގެ އަލާމާތްތަކެއް ކަނޑައެޅޭތޯ ހަރަކަނޑުން ފުރިހަމަ ކަމުގައި ވަނީނަމަ، ހަކުރު ބަލި ހުރިތޯ ނޭނގޭ ދިރިއުޅުމުގެ ނިޒާމް ބަދަލު ކުރުމުގެ ބޭނުން އިތުރަށް މި ޓެސްޓު ފަހުން ކުރުމުގެ ކޮށްދޭނެ ބާރުއަޅާ ކަމަށް ބެލޭ ކަމެއް ދޭން އެވެ.

ވަކި ގަޑިއެއް ނުކައި ކުރާ ޓެސްޓު

ހަކުރު ބަލި ދެނެގަތުމަށް ކުރެވޭ އަނެއް ފަހަރަކު ވަކި ހާއްސަ ގަޑިއެއް ބެލުމަށްނުޖެހި ފަސް ޓެސްޓު ކުރެވެ އެވެ. މި ޓެސްޓު ހެދުމަށް ކާއި ބޯން ޖެހި އެހެން ނުކާ ނުބޯ ހުރުން ނުޖެހޭނެއެވެ. ކައިބޮއި ގަޑި ބެލުމެއް ނެތި، ކުރާ މި ޓެސްޓުގެ ނަތީޖާއިން ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު 200 އަށްވުރެ މަތިވެއްޖެ ނަމަ، އެއީ ހަކުރު ބަލި ޖެހިފައިވާ މީހެއް ކަމުގައި ބެލެވިދާނެއެވެ. އަދި މި ޓެސްޓު ނަތީޖާ

ތަކުރާރު ކުރުމަށް ފަހު ވެސް ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު 200 ނުވަތަ އެއަށްވުރެ މަތީގައި ހުރެއްޖެ ނަމަ އެ މީހަކީ ހަކުރު ބަލި ޖެހިފައި ހުރި މީހެއް ކަމުގައި ބެލެވިދާނެ އެވެ.

މާބަނޑު ދުވަސްވަރު ހަކުރު ބަލި ހުރިތޯ ދެނެގަތުމަށް ކުރާ ޓެސްޓު (އޯރަލް ގްލޫކޯސް ޓޮލަރެންސް ޓެސްޓު)

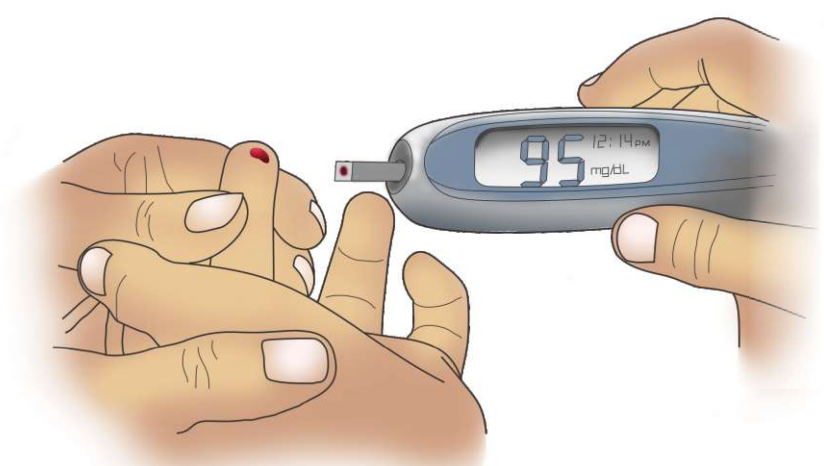
މިއީ ބައެއް މީހުން މާބަނޑުވުމުން ދިމާވާ ހަކުރު ބަލީގެ ބާވަތް ކަމަށްވާ ގެސްޓޭޝަނަލް ޑައިބެޓީސް ހުރިތޯ ބެލުމަށްޓަކައި މާބަނޑު ދުވަސްވަރު ކުރާ ޓެސްޓެކެވެ. އަށް ގަޑިއިރު ނުކައި ނުބޮއި ހުރުމަށް ފަހު، ކުރާ މި ޓެސްޓު ކުރުވާނީ މާބަނޑު ދުވަސްވަރު ހަކުރު ބަލީގެ ދުވަނަ ވައްތަރު (ބައިން 2 ގަޑިއިރުފަހުން) ގެ އަޅާބަލާއިރު ހަށިގަނޑުން ފެންނަ ކަމުގައި ވަނީނަމަ އެވެ.

އެޗްބީއޭވަންސީ ޓެސްޓު

މިއީ ލޭގައި ހިމެނޭ ރަތް ސެލް މާއްދާއަށް ހިމޯގްލޯބިން ޓެސްޓު ކުރުމުން ފަހު ހަށިގަނޑުގެ ހަކުރު ކޮންޓްރޯލް ވެފައިވާ މިންވަރު ދެނެގަތުމަށްޓަކައި ކުރާ ޓެސްޓެކެވެ. މި ޓެސްޓުން ހަށިގަނޑުގައި ފާއިތުވި 12 ހަފްތާ ތެރޭގައި ހުރި ހަކުރު ކޮންޓްރޯލް ކުރެވުނު މިންވަރު ދެނެގަނެވޭނެ އެވެ. މި ޓެސްޓުގެ ނަތީޖާއިން އޭވަންސީގެ މިންވަރު 6.5 އިންސައްތައަށް ވުރެ މަތި ނަމަ ހަކުރު ބަލި ހުރިކަމަށް ބެލެވިދާނެ އެވެ.

ގޭގައި ހަކުރު ބައްދަން ޓެސްޓު ކުރެވިދާނެގޮތް

ފަހަކަށް އައިސް ސިއްޙީ އެހީތެރިއަކާ ހަމައަށް ދިއުމަކާ ނުލައި ގޭގައި ހަކުރު ބައްދަން ޓެސްޓު ކުރުވާ އާލާތްތައް ވެސް ވަނީ ތަޢާރަފު ކުރެވިފަ އެވެ. ގޭގައި ބޭނުންކުރާ މި ފަދަ އާލާތްތަކުން ދޭނީ ހަމަ އެކަނި ހިސާބެއް ހިމަ ކަށިދުރު އަތުގެ އިނގިލީގެ ހަރާމަށް ފަހު ލޭ ތިއްކެއް ޓެސްޓު ކުރުމަށް ބޭނުންވާ މިޓަރުގެ ވައްޓަކަން ޖައްސާލާށެވެ. އަދި މި މިޓަރުގެ އުރޭގައި ގާތްގަނޑަކަށް 15 ސިކުންތުގެ ތެރޭގައި ލޭގެ ހަކުރު ހުރި މިންވަރު ދެނެގަނެވޭނެ އެވެ. މި ނަތީޖާއަށް ބަލަން ޓައްކާ ކުރުމަށްފަހު އާންމުކޮށް ހަރުގަނޑުގެ ލޭގެ ހަކުރު ހުންނަ މިންވަރު ދެމިހަ ގޮތެއްގައި ދެނެގަނެވޭނެ އެވެ.



ފަސޭހަކަމާއެކު ގޭގައި ހަކުރު ބައްދަން ޓެސްޓު ކުރެވިދާނެ ގޮތްތައް ވެސް މިހާރު ހުރޭ.

ހަކުރު ބަލި ދެނެގަތުމަށް ކުރާ ޓެސްޓުތަކުގެ ތެރޭގައި ނުކައި ހުސްބަނޑުން ބަލާ ޓެސްޓު (ފާސްޓިން ބްލަޑް ގްލޫކޯޒް ޓެސްޓު)، ވަކި ގަޑިއެއް ނެތި ކުރާ ޓެސްޓު، އެޗްބީއޭވަންސީ ޓެސްޓު ހިމެނެއެވެ. އަދި ޑޮކްޓަރު ކަމާއެކު ހަކުރު ބޮއްލަން ޓެސްޓު ކުރުވިދާނެ ގޮތްތައް ވެސް މިހާރު ހުރޭ.

ދުވަހަކު ސިއްހަތުގައި ހުރުމަށް އަޅުގަނޑު އާންމުކޮށް ކުރާ އެންމެ މުހިއްމު އެއް ކަމެއް ގޮތުގައި ލޭގައި ހަކުރު ހިމެނޭ މިންވަރު ގަވައިދުން ޓެސްޓުކޮށް ބަލާ ހަދަން. މާތް اللهގެ އިރާދަފުޅުން އަޅުގަނޑަކީ ހަކުރު ބަލި ޖަހައްފާ ކުރަން އަދި ޖިރިހާވާ މީހެއް ނޫން. ނަމަވެސް، މި ބައްޔަކީ ކޮންމެ މީހަކަށް ވެސް ކޮންމެ އުމުރެއްގައި ވެސް ޖެހިދާނެ ބައްޔަކަށް ވާތީ، މި ކަމަށް އަހުލުވެރިވެ ވަރަށް ހުޝިޔާރުވުން. މި ބަލިން، ކޮންމެ މަހަކު، މަހުގެ ވަކި ދުވަހެއްގައި، އެ ދުވަހު ފަސް ނުވަތަ ހަ ފަހަރު އަމިއްލައަށް ގޭގައި ހަކުރަށް ޓެސްޓު ކުރަން. އަދި ކާއްޗާއި ހިނގާބިނގާ އުޅުމުގެ ވައްތަރަށް ސަމާލުވެ، އަޅުގަނޑުގެ ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު އަބަދު ވެސް 70 އާއި 120 ދެމެދު ހިފެހެއްޓުމަށް މަސައްކަތް ކުރަން.

ކަންބޮޑުވާ މިންވަރަށް ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ދަށީ ކިހާ ހިސާބަކުން؟

ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ދެނެގަތުމަށްޓަކައި 8 ގަޑިއިރު ނުކައި ނުބޮއި ހުސްބަނޑުން ބަލާ ކުރާ ޓެސްޓުގެ ނަތީޖާ 110 އަށް ވުރެ މަތީގައި ހުރެއްޖެ ނަމަ އޭގެ މާނައަކީ

ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މަތީ ކަމެވެ. އަދި މި ބާވަތުގެ ނަތީޖާ 65 އަށްވުރެ ދަށްވުމަކީ ނަމަ އޭގެ މާނައަކީ ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މާބޮޑަށް ދަށް ކަމެވެ. މިގޮތަށް ދިމާވުމަކީ ނަމަ ޑޮކްޓަރަކަށް ދައްކާލުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މަތިވުމުން ދިމާވާ ފަދަ އަލާމާތްތަކާއި ހަމަޖެހިގެން ފެންބޮނުން ފަދަ ލޭގެ ހަކުރު 180 އަށްވުރެ މަތީގައި ހުރީ ދުވަހެއްގައި ދިގު ދުވަސް ވަންދެން ހުރުމަކީ ނަމަ ވަގުތުން ޑޮކްޓަރަކަށް ދައްކަން ވާނެއެވެ.

މި ހިސާބާ ގުޅިގެން އެ ވަނީ ހަކުރު ބަލި ޑަޔަގްނޯސް ކުރުމަށް އެމެރިކާގެ ޑައިބެޓީސް އެސޯސިއޭޝަނުން ނެރުއްވާފައިވާ މިންގަނޑު ބަލާލެވެ.

ހަކުރު ބަލި ޑަޔަގްނޯސް ކުރުމަށް އެމެރިކާގެ ޑައިބެޓީސް އެސޯސިއޭޝަނުން ކަނޑައަޅާފައިވާ މިންގަނޑުތައް (ލޭގައި ހުރެންޏާ ހަކުރުގެ މިންވަރު ބަޔާން ކުރެވިފައި މިވަނީ ޑެސިލިޓަރެއްގައި ހުރެންޏާ ހަކުރު މިލިގްރާމުގެ އަދަދުން.)
8 ގަޑިއިރު ނުކައި ނިދައި ހުރެ ކުރާ ޓެސްޓްގައި ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު 126 ގައި ނުވަތަ އެއަށްވުރެ މަތިކަމުގައި ވަނީނަމަ އެއީ ހަކުރު ބަލި ޖެހިފައި ހުރި މީހެއް ކަމުގައި ބެލެވިދާނެ.
ކެއުމުގެ 2 ގަޑިއިރު ފަހުން ކުރާ ޓެސްޓްގައި ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު 200 ގައި ނުވަތަ އެއަށްވުރެ މަތިކަމުގައި ވަނީނަމަ އެއީ ހަކުރު ބަލި ޖެހިފައި ހުރި މީހެއް ކަމުގައި ބެލެވިދާނެ.
ކެއުމުގެ ގަޑިތަކާ ބެލުމެއް ނެތި ކުރާ ޓެސްޓްގައި ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު 200 އަށްވުރެ މަތީގައި ހުރުމަކީ ނަމަ އެއީ ހަކުރު ބަލި ގައިގައި ހުރި ކަމަށް ބެލެވިދާނެ.
އޭވަންސީގެ މިންވަރު 6.5 އިންސައްތަ ނުވަތަ އެއަށްވުރެ މަތީ ނަމަ ހަކުރު ބަލި ހުރި ކަމަށް ބެލެވިދާނެ.
ނޯޓް: އާންމު ގޮތެއްގައި މީހެއްގެ ހަށިގަނޑުގައި ހަކުރު ބަލި ހުރިތޯ ކަށަވަރު ކުރުމަށް މަތީގައިވާ ޓެސްޓުތަކުގެ ނަތީޖާތަކަށް ބަލާފައި ޑޮކްޓަރުން އެ ޓެސްޓުތައް އެއް ފަހަރަކަށް ވުރެ ގިނަ ފަހަރު ތަކުރާރު ކުރާނެއެވެ.

ހަކުރު ބަލީގެ ފަރުވާ

ހަކުރު ބައްޔަކީ އެ ބަލި ޖެހުމަށް ފަހު ގިނަ ފަހަރަށް މުޅި އުމުރު ދުވަހު އެ ބަލި ބަރަދާސްތު ކުރަން ޖެހޭ ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބައްޔެކެވެ. މިއީ، އެއްކޮށް ރަނގަޅު ނުކުރެވޭ، ނަމަވެސް ކޮންޓްރޯލް ކުރެވިދާނެ ބައްޔެކެވެ. ހަކުރު ބަލީގެ ފަރުވާ ކަނޑައަޅާނީ އެއީ ކޮން ބާވަތެއްގެ ހަކުރު ބައްޔެއްތޯ ބެލުމަށް ފަހު، ހަކަނިގަނޑުން އިންސިއުލިން އުފެއްދޭ މިންވަރެއްގެ މައްޗަށް ބިނާކޮށެވެ.

ހަކުރު ބަލީގެ ދެވަނަ ވައްތަރު (ޓައިޕް 2 ޑައިބީޓިސް) ޖެހިފައިވާ ބައެއް މީހުން ހަމަ އެކަނި ކަސްރަތު ކުރުމަށް ފަހު ކެއުމަށް ބަލައިގެން އުޅުމުން ބަލި ކޮންޓްރޯލް ކުރެވެއެވެ. މި ގޮތަށް ބަލި ނުވަތަ ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ކޮންޓްރޯލް ނުކުރެވޭ މީހުން، އުމުރުގެ ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ދަށް ކުރުމަށްޓަކައި ބޭސް ބޭނުން ކުރަން ޖެހެއެވެ. ބޭސް ބޭނުން ކުރުމުން ހަކަނިގަނޑުން އިންސިއުލިން އުފެއްދޭ މިންވަރު އިތުރުކޮށް، ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށް އެހީވެދޭނެއެވެ.

ހަކުރު ބަލީގެ ފުރަތަމަ ވައްތަރު (ޓައިޕް 1 ޑައިބީޓިސް) ހުންނަ މީހުންނަކީ އެއްގޮތަކަށް ވެސް އެ މީހުންގެ ހަކަނިގަނޑުން އިންސިއުލިން އުފެއްދޭ ނުދޭ ބައެކަން ވާތީ، އެ ބާވަތުގެ ހަކުރު ބަލީގެ މީހުންނަކީ ގަވާއިދުން އިންސިއުލިން އިންޖެކްޝަން ޖަހަން ޖެހޭ މީހުން ނެވެ. ނަމަވެސް، ބައެއް ފަހަރަށް މި ބަލީގެ ދެވަނަ ބާވަތުގެ

ބަލިމީހުން އިންސާނިއްޔަތުން އިންޖެކްޝަން ބޭނުންކުރަން ޖެހޭ ހާލަތު ވެސް މެދުވެރިވާ އެވެ.

ވަރަށް ގިނަފަހަރަށް ހަކުރު ބަލި ޖެހިފައި ތިބޭ މީހުންނަށް ރައްޓެހިންނާއި، ތިމާގެ މީހުންގެ ފަރާތުން އަދި އިންޓަރނެޓުގެ ޒަރިއްޔާއިން، އެ ބަލީގެ ފަރުވާއެއްގެ ގޮތުގައި ތަފާތު ވައްތަރުގެ ގަސް ނުވަތަ ބޭސް އަދި ޓްރީޓްމަންޓް ހުށަހަޅާ. ބައެއް ފަހަރަށް، ތަދު ކުރު މުއްދަތަކަށް، މި ފަދަ ބައެއް ފަރުވާތަކުން ބައްޔަށް ލުއެއް ލިބޭ ކަމަށް ފާހަގަ ކުރެވުނު ކަމުގައި ވިޔަސް، އާންމު ގޮތެއްގައި، މިއީ ހަކުރު ބައްޔަށް އެންމެ ކަމުދާ ފަރުވާތަކެއް ނޫން. އަދި އެފަދަ ކަންކަމުން ހަށިގަނޑަށް ފައިދާވުމުގެ ބަދަލުގައި ކުރިމަގުގައި ބޮޑެތި ގެއްލުން ވެސް ވާނެއެވެ. އެހެންކަމުން، ހަކުރު ބައްޔަށް ޑޮކްޓަރު ހަމަ އެކަށީ ފަރުވާ ދެވޭ އެ ބައްޔާ ބެހޭ ތަޖުރިބާކާރުންގެ ނުވަތަ ޑޮކްޓަރުންގެ އިރުޝާދާ އެކު ދެވޭ ބޭސްފަރުވާ ކަމާމެދު އެއްވެސް ޝައްކެއް ނެތެވެ.

ހަކުރު ބަލި ކޮންޓްރޯލްކުރުމަށް ކާނާ އާއި ކަސްރަތުގެ ދައުރު

ހަކުރު ބަލީގެ އެންމެ މުހިއްމު އެއް ފަރުވާއަކީ އެ ބަލި ކޮންޓްރޯލްކުރުން ކަމަށްވާއިރު، ގިނަ މީހުންނަށް ހަކުރު ބަލި ޖެހުމުން ވެސް ބަލި ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށްޓަކައި ކުރަންޖެހޭ މަސައްކަތަކީ އެކަށީގެންވާ މިންވަރަކަށް ނުކުރެވޭ

އެވެ. މި ބަލި ހަށިގަނޑުގައި ހުރިކަން އެނގިއްޖެ ނަމަ، ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާޅި އާއި އަދި ވަކިން ހާއްސަކޮށް ކުއްޖުންބިލުމުގެ އާދައަށް ބަދަލުއައުމަށް ގެންނަން ފެށޭ އެވެ.

ނަމަވެސް، ބައެއް މީހުންގެ ގައިގައި އެ ޖަރަ އާދަޔާއި އަނގަޑުމަތިން ދަރިމަގާ ކުރިމަތިވެ އެވެ. އަދި މި ބަލިގެ ބަލިމީހުން އެ ޖަރަ ކަންކަމާ ދުރު ވިސްނައި، އެ ކަން ހާސިލު ކުރުމަން ވެސް އަޅުމެއްކައް ކަނޑައަޅައިން މަޑުޅެރުވެ އެވެ. އެ ގޮތުން، މި ބަލި ކަންބޮޑުވާ ކުރުމަން ކުރިމަތިލާ ބައެއް ކަންތައްތައް މި ފަހަރަ ކަންދޮރު އެވެ.

- ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު އާންމުކޮށް ހުންނަން ޖެހޭ މިންގަނޑާ ގާތްގައި ހިފެހެއްޓުމަށް ޓަކައި ކޮންޓްރޯލްކުރާ އިންސުލިންގެ ދަރުން ގަވައިދުން ގެންގުޅެން ބޭސް ބޭނުން ކުރާށެވެ.
- ހަށިގަނޑުގެ ކޮލެސްޓްރޯލްގެ މިންވަރު ހުންނަން ޖެހޭ މިންގަނޑުގައި ހިފެހެއްޓުމަށް ކެއުމުގައި ސިއްހަތަށް ފައިދާ ހުރި ކާނާ ބޭނުން ކުރާށެވެ. ކޮލެސްޓްރޯލްގެ މިންގަނޑު ހިފެހެއްޓުމަށް ބައެއް ފަހަރަށް ބޭސް ބޭނުން ކުރަން ވެސް ޖެހޭ އެވެ.

- ލޭގެ ޕްރެޝަރު މަތިވިޔަ ނުދީ ހިފެހެއްޓުމަށް މަސައްކަތް ކުރާށެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ހަކުރު ބަލީގެ މީހުންނަކީ ލޭ މައްޗަށް ދިއުމާ ކުރިމަތިވާން ޖެހޭ ބައެއްކަމުން، ލޭގެ ޕްރެޝަރު މާބޮޑުން މަތި ވެއްޖެ ނަމަ ހިތް ހުއްޓުން ނުވަތަ ހިތުގެ ބައްޔެއް ކުރިމަތިވުމަކީ އެކަށީގެންވާ ކަމެކެވެ.
- ކެއުމުގެ ވައްޓަފާޅިއަށް ބަދަލު ގެންނާށެވެ. ހަކުރު ބަލި ހުންނަ ކަމުގައި ވަނީނަމަ ތަށްޓާރީ ކާނާ އާއި ދިނައިން ހަކުރު ހިމެނޭ ބާވަތުގެ ކެއުމާއި ބުއިންތައް އެއްކޮށް ދޫކޮށްލައި، ގަވައިދުން ގެންގުޅޭއަން ހަށިގަނޑަށް ފައިދާހުރި ކާނާ ކެއުމުގައި ބޮޑުން ކުރުމަށް އާދަ ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.
- ބޭނުން ހިތިފިލުވާ އުޅޭ ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރާށެވެ.
- ގޭގައި ވެސް ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ބެލުމަށް ގަވައިދުން ޓެސްޓް ކުރާށެވެ. އަދި ޑޮކްޓަރު ލަފާދީފައިވާ ޓެސްޓުތައް ހެދުމަށް ވެސް ގަވައިދުން ޑޮކްޓަރަށް ދައްކަވާލުމަކީ ވެސް ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ހަކުރު ބައްޔަކީ އެއްކޮށް ރަނގަޅު ނުކުރެވޭ، ނަމަވެސް ކޮންޓްރޯލް ކުރެވިދާނެ ބައްޔެއް. މި ބަލި ހަށިގަނޑުގައި ހުރިކަން އެނގިއްޖެ ނަމަ ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު އާންމުކޮށް ހުންނަން ޖެހޭ މިންގަނޑާ ގާތުގައި ހިފެހެއްޓުމަށްޓަކައި ގަވައިދުން ބޭސް ބޭނުން ކުރުމާއި، ކައްކަން ބަލައިގެން އުޅުމާއި އަދި ކަސްރަތު ކުރުން މުހިއްމު.

ހަކުރު ބައްޔަށް ދާއިމީ ފަރުވާއެއް ވޭތޯ؟

މި ބައްޔާ ބެހޭ ގޮތުންނާއި އަދި ބައްޔަށް ދާއިމީ ފަރުވާއެއް ހޯދުމަށް ސިއްހީ ދާއިރާގެ މާހިރުންނާއި ސައިންސްވެރިން ތަފާތު އެތައް ދިރާސާތައް ކުރިއަށް އެބަ ގެންދެ އެވެ. އެކަމަކު، އަދި މިހާތަނަށް މި ބަލީގެ އެއްވެސް ބާވަތަކަށް ދާއިމީ ފަރުވާއެއް ހޯދިފައި ނުވެއެވެ. ހަކުރު ބައްޔަށް ދާއިމީ ފަރުވާއެއް ހޯދިފައި އަދި ނުވި ކަމުގައި ވިޔަސްވެސް، ބަލި ބެހެއްޓުމުގެ ކުރިން ބައްޔާ ރައްކާތެރިވުމުގެ ގޮތުން ކުރެވިދާނެ ކަންތައްތަކާއި އަދި ބަލި ބެހެއްޓި ނަމަ، އެ ކޮންޓްރޯލް ކުރެވިދާނެ ތަފާތު ގޮތްތައް ވަނީ ހޯދިފަ އެވެ. އެ ގޮތުން ކުރެވިދާނެ ބައެއް ކަންތައްތަކުގެ ތެރޭގައި،

- ލޭގެ ޕްރެޝަރު ހިފެހެއްޓުން.
- މީހާ މާބޮޑަށް ފަލަވިޔަ ނުދީ ބަރުދަން ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރުގައި ހިފެހެއްޓުން.
- ގިނައިން ހެލިފެލިވެ އުޅެ ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުން.
- ރަނގަޅު ބާވަތްތަކުގެ ކާނާ ކެއުމާއި އަދި ކެއުން އެއްވަރެއްގައި ހިފެހެއްޓުން (ބެލެންސް ޑައިޓެއް ގެންގުޅުން).
- ހަކުރު ބައްޔައް ދާއިމީ ފަރުވާއެއް މިހާތަނަށް ހޯދިފައި ނުވާއިރު، މި ބަލިން ސަލާމަތްވުމަށް ހުރުމަން މީހާ ބޯހާސްވެ ފިކުރު ބޮޑުވާ ކަންކަމުން ދުރުވެ ހުރުން ވަރަށް މުހިއްމު.

ހިތުގެ ގުވަހެނޮކަސް

އިންސާނާގެ ހިތް ތިބާ ސިފަކުރާނީ ކޮން ގޮތަކަށް ހެއްދެވީ؟ ހިތަކީ އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުގައިވާ ގުނަވަންތަކުގެ ތެރެއިން އެންމެ ބޮޑަށް މަސައްކަތްކުރާ އެއް ގުނަވަނެވެ. ދިރި ހުންނަހާ ހިނދަކު ރޭއާއި ދުވާލު ހުއްޓުމެއް ވަރުބަލިކަމެއް އަރާފައެއް ނެތި ހިތް މަސައްކަތް ކުރަމުން ދެއެވެ. ހިތް ބޭގެ ވާޖިބު އަދާކުރުން ހުއްޓުމާ ހިސާބަކީ މީހާގެ އަޖަލު ޖެހޭ ހަމަ ހިސާބެވެ. ކޮންމެއަކަސް، އިންސާނާ ދިރިހުރި ސިއްޙަތުގައި ހުރުމަށާއި އަދި ފުރާނަ ދެމެހެއްޓުމަށް މި ނޫޅޭ ގުނަވަނާ ދެކު ކޮންމެހެން ވެސް ސަލާމަތްވުން ޖެހެ އެވެ. މި ސަބަބަށްޓަކައި، ކޮންމެ މީހަކީ ވެސް ދިރިހުރި ހިތްގައި ވެރިޔާއަށް ވާން މަސައްކަތް ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

އެންމެ އާދައިގެ ގޮތަކަށް ދަންނަވާ ނަމަ، ހިތުގެ މައިގަނޑު މަސައްކަތަކީ އިންސާނާގެ މުޅި ހަށިގަނޑުގެ ގުނަވަން ތަކުގައިވާ ސެލްތަކަށް ބޭނުންވާ ކާނާ އާއި އޮކްސިޖަން ލޭގެ ޒަރިއްޔާ އިން ފޯރު ކޮށްދިނުމެވެ. މުޅި ހަށިގަނޑުގެ ހުރިހާ ގުނަވަންތަކަށް ލޭ ފޯރު ކޮށްދިނުމުގެ މަސައްކަތް ހިތް ކުރަމުންދަނީ އާދަމުގެ ތަންތަނަށް ފުން ފޯރު ކޮށްދިނުމަށް އަވަސްގޮތެން ބޭނުންކުރާ ބޮޑުވާތީއެވެ. މަސައްކަތް ކުރާ ގޮތަށެވެ. މި ގޮތުން، ހިތް މަސައްކަތް ކުރަމުންދާއިރު ހަށިގަނޑުގެ ހުރާ ހިސާބުއްގައިވާ ލޭގެ ރޭޓް ވަނީ ހިތާ ގުޅިފައެވެ.

ހަށިގަނޑުގެ ތެރެއަށް ބުންބާއެއް މަސައްކަތް ކުރާ ބީދައިން ހިތުން ލޭ ދައުރު ކުރުވާ ކުރުވުމަށް ކިޔަސީ ވިސްނުން ޖެހުމެވެ. ހާއި ދުވާލު އެތައް ހާސް ފަހަރު ހިތުގެ ވިންދު ޖެހެ އެވެ. މި ގޮތުން އިންސާނާގެ އުމުރުން ގޮތްގަތަކާން 30 އަހަރާ ހަމައަށް ދާއިރު ވަރުބަލިކަމެއް ނެތި މަސައްކަތް ކުރަމުންދާ މި ހިތުން ބިލިއަނަކަށްވުރެ ގިނަ ފަހަރު ވިންދު ޖަހަ އެވެ.

އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުން އަންނަ ކޮންމެ ބަދަލާ އެކު ހިތް ހިނގުމަށް ވެސް ބަދަލު ގެނުވަ އެވެ. މިސާލަކަށް، ކެއުމުގައި ބޭނުންކުރާ ބާވަތްތަކުން ހަށިގަނޑަށް އަންނަ ބަދަލުތަކާއި، މާ ބޮޑަށް މަސައްކަތް ކުރާ ވަގުތުތަކާއި އާއި ކަސަރަތު ކުރާ އިތުރުގައި އަދި މީހާގެ ވިސްނުމަށް އަންނަ ބަދަލާއެކު (މިސާލަކަށް، ކަމަކާ ހާސްވެ ގޮސް ހާސްވާގޮތް ފެނުން) ހިތުގެ ވިންދު ތެޅުން ނުވަތަ ހިތުން ހަށިގަނޑަށް ލޭ ފޮނުވައިދޭ މިންވަރު ބަދަލުވެ އެވެ.

ހަމަ އެހެންވެ، ހިތުން ހަށިގަނޑަށް ލޭ ފޮނުވާ ޕްރެޝަރު އަބަދު ވެސް ވަކި ވަރެއްގައި ހުންނަން ޖެހޭ އެވެ. ނަމަވެސް، ކުރިން ފާހަގަ ކުރެވުނު ފަދަ ސަބަބުތަކާ ނުލާ ޖާގެ ޕްރެޝަރު މައްޗަށް ނުވަތަ ޕްރެޝަރު ދަށަށް ދިއުން ފަދަ ކަންތައް ދިމާވެ އެވެ. މި ގޮތުން ހިތުގެ މަސައްކަތުން އަންނަ ބަދަލާ ގުޅިގެން އިންސާނާއަށް ދިމާވާ ތަފާތު ބަލިމަޑުކަމާއި ހިތުގެ ބަލިތަކެވެ.

މި ދެންނެވުނު ސަބަބުތަކުގެ ތެރެއިން ވެސް ހިތުގެ ބަލިތައް ޖެހުން އެންމެ އާންމުކޮށް ދިމާވަނީ ކައުމުގެ ވައްޓަފާޅި ގެންގުޅޭ ގޮތުގެ ސަބަބުން ނެވެ. މި ގޮތުން، ގިނަ އަދަދަކަށް ފޮނި ކާތަކެއްޗާއި، ގަދަހަން ޖޫސް ހިލުން ކާބޯތަކާއި މާ ގިނައިން ނުރަނގަޅު ސަރުދާރު ހިތްޕާ ތަކެތި ކައުމުގައި ބޮޑުބޮޑު ނަމަ، ހިތަށް ޖެހޭ ތަފާތު ބަލިތައް އިތުރުވެ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ހަރަކާތް އުޅުން މަދުވުމާއި ކަސްރަތު ކުރުމުގެ ސަބަބުން ވެސް ހިތަށް ޖެހޭ ތަފާތު ބަލިތައް ދިމާވުމަށް މެދުވެރިވެ އެވެ.

ހިތުގެ ބައްޔާ ބެހޭ ގޮތުން އިތުރަށް އެއްޗެއް ލިޔުމުގެ ކުރިން އަޅުގަނޑުގެ އަމިއްލަ ދިރިއުޅުމުގެ ތަޖުރިބާއެއް ހިއްސާ ކޮށްލާނަމެވެ.

މީގެ ހަތަރު އަހަރު ކުރިން، 2009 ވަނަ އަހަރުގެ ޖުލައި މަހުގައި އަޅުގަނޑު މާލެ އަށް ކުރި ދަތުރަކާ ދިމާކޮށް، ޗީޕީއެމް އިން އަޅުގަނޑު އާންމު ޓެސްޓިން "ޗަކަރި" ޓްރެޑްމިލްގެ ބައިއެއް ރަނގަޅު ހަދަމުން އެއް ދުވަހަކަށް އެ ތަނަށް ދިޔައީމެވެ. އެ ދުވަހަކީ އަހަރީ ރޭގަނޑުގައި ޝިޔާ ދެމެން އެ ތަނުގައި ސިއްރީ މައުލޫމާތު ފުރުސަތުދޭ، އަދި ހަރަކާތްތެރިވާ ދުވަހުގެ މެނުވަލް ބެލުމަށް ހިތާ ގުޅޭ ހަދައިދެއްވޭ ދިނަ ދުވަހެކެވެ. އެހެންކަމުން އަޅުގަނޑު ވެސް އެ ގުޅޭ ބައިވެރިވުމަށް ހުރަހެއްނުވެ.

އެ ޓެސްޓްގައި މައިގަނޑު ގޮތެއްގައި ބަލާލެވޭ ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަން ބަލާލުމާއި ފަދަ

ޕްރޮފެސަރު ބެލުމެވެ. ކޮންމެއަކަސް، އެ ޑޮކްޓަރިން އަޅުގަނޑުގެ ލޯގެ ޕްރޮފެސަރު މަތި ކަމަށް ދެއްކިއެވެ. އަދި ދެވަނަ ފަހަރަށް ޓެސްޓު ތަކުރާރު ކުރުމުން ވެސް ލޯގެ ޕްރޮފެސަރު މަތި ކަމަށް ދެއްކިއެވެ. އެ ކަމާ އަޅުގަނޑު ހައިރާންވިއެވެ. އަދި އަޅުގަނޑުގެ ސިއްޙަތު ރަނގަޅު ނޫން ކަމަށް ވެސް ވިސްނުނެވެ.

ހަމަ އެހެންވެ، އޭރު އަޅުގަނޑު ކައިރީގައި އުޅުނީ އެ ކަމުގައި މާ ބޮޑު ވިސްނުންތެރިކަމެއް ބަހައްޓައިގެނެއް ވެސް ނޫނެވެ. ކޮންމެއަކަސް، މި ދެންނެވުނު ދުވަހުން ފެށިގެން، އަޅުގަނޑު އާދެ ކުރެންބުއިން ބަހައްޓަމުން ދިޔަ ގޮތް ވަރަށް ތަފާތު ގޮތަކަށް ވިސްނަން ފެށީމެވެ. ކުރީގައި އާދެ ގެންގުޅުނު ނުރަނގަޅު އާދަތައް އަލުން ފަށަން ފާހަގަކޮށް، އެ ކަމަށް އެދުވާ ހަށިގަށް ގެއްލަން ނިކަމެ ގޮސް، މަސައްކަތް ފެށީމެވެ.

އެހެންކަމުން، ލިބާ ހުރެ ވަގުތުގައި އިންސާނަކު ދުވަހަކު ސިއްހަތަށްޓަކައި ހުރުމަށް ކައިބޮއި އުޅެން ޖެހޭ ގޮތުގެ މަޢުލޫމާތު ދިރާސާކޮށް ކުރަން ފެށީމެވެ. އެ ގޮތުން، މި މަޢުލޫމާތު ގެނެސް ދިރާސާ ކުރުމާއި ބަލައި، އެހެނިހެން ޓެކްނޮލޮޖީއާއި އަދި ކަމާ ބެހޭ މަޢުލޫމާތު މަރުކަޒުތަކުން ހޯދާ ބަދަލުކުރަން ފެށީމެވެ. މި ދިރާސާތަކުގެ ތެރެއިން އަޅުގަނޑުގެ އަދިއްވަ އާއިލާގައި ވެސް ލޯގެ ޕްރޮފެސަރު މަސްހޫރު ދިރާސާ އެއް ސަޖެޓު ކަމަށް ތިބިކަން ވެސް ފާހަގަ ކުރެވުނެވެ.

މި ދިރާސާތަކުން ފާހަގަ ކުރެވުނު އެއްކަމަކީ، ދުވަހުގެ ސިއްހަތަކަށް ކުރެންޑިން ބަރަށްބަން ޖެހޭ ގޮތް އެނގޭ މީހުން މަދު ކަމެވެ. އަދި ހާއްސަކޮށް، ބައެއް ޒާތްބަރުން މި ކަމާ ގުޅޭ ގޮތުން ބަލިވެރިންނަށް ދޭ އިރުޝާދުތައް ނުވުޖޫދުކަން ފާހަގަ ކުރެވުނެވެ.

އަދި ތަފާތު ހާތަކަށްގާއި ބޭސް އުފައްދާ ކުންފުނިތަކުން އެ މީހުން އުފައްދާ ތަކެތި ވިއްކުމުގެ ދަރިވެރިކަމުގައި ކަނޑައެޅިގެން ނޫން މައުލޫމާތު އާންމުންނަށް ފޯރުކުރާކަން ވެސް ފާހަގަ ކުރެވުނެވެ. މީގެ، މި ފަދަ ފަތުރު ދިވެހިންނާ ހަމައަށް ގެންސްދާން އަޅުގަނޑުގެ ހިތުގައި ޝައުގުވެރިކަން އުފެދުނު އެއް ސަބަބު ވެސް މިއެވެ.

ހިތުގެ މައިގަނޑު މަސައްކަތަކީ އިންސާނާގެ ހުރި ހަށިގަނޑުގެ ގުނަވަންތަކުގައި ސައިތަކަށް ބޭނުންވާ ކާނާ އާއި އޮކްސިޖަން ލޭގެ ޒަރިއްޔާއިން އެ ގުނަވަންތަކަށް ފޯރު ކޮށްދިނުން. ހިތުގެ މަސައްކަތަކީ އެންމެ ބަރުދާ ގުޅިގެން އިންސާނާއަށް ދިމާވާ ތަފާތު ބަލިތަކަކީ ހިތުގެ ބަލިތައް.

ހިތުގެ ބަލިތައް ފެށެނީ ކިހިނެއް؟

ހިތުގެ ބަލިތައް ފެށެން ގިނަ ބަހަރަކަން ފުދުފެރިވާ އެންމެ އާންމު އެއް ސަބަބަކީ ހަށިގަނޑުގައި ކޮލެސްޓްރޯލްގެ މިންވަރު ހުންނަން ޖެހޭ މިންގަނޑުތަކަށް ބަދަލު އައުމުން. ކޮލެސްޓްރޯލް މި ބަޔަކީ އިނގިރޭސި ބަހަކުން ވިޔަމަވެސް މިއީ އަޅުގަނޑުމެން ދިވެހިންނަށް އާ ބަޔަކަށް ނުވާނޭކަން ޔަގީނެވެ. ނަމަވެސް، އެންމެ ފުރަތަމަ ވެސް ކޮލެސްޓްރޯލާ ބެހޭ މައުލޫމާތު ކޮށީ ހިއްސާ ކޮށްދޭނަމެވެ.

އަޅުގަނޑުމެންގެ ތެރެއިން ގިނަ މީހުންނަށް ހިތްވެއި އޮންނަ ގޮތުގައި ކޮލެސްޓްރޯލަކީ ވަރަށް ނުރައްކާތެރި އެއްޗެކެވެ. ނަމަވެސް، އެއީ އަދި މުޅިން ތެދު ހިއްޔެއް ވެސް ނޫނެވެ. ސަބަބަކީ، ކޮލެސްޓްރޯލަކީ އަޅުގަނޑުމެންގެ ހަށިގަނޑަށް ކޮންމެހެން ބޭނުންވާ ވާހި އެވެ. އަދި ދުވަހަކު ސިއްހަތަކަށް ހަށިގަނޑުގެ ތަރުތީބުގައި އެކަށީގެންވާ މިންވަރަކަށް ކޮލެސްޓްރޯލް ދައުރު ކުރުމަށް ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، މިސާލަކަށް، ހޯރމޯނުތަކުގެ ދިރުމައިވާ ނިޒާމުގެ ހޮޅިތަކާއި އެންމެ އުފައްދަން ޖެހޭ މަސައްކަތް ކުރުމަށް ވެސް ކޮލެސްޓްރޯލަށް މުހިއްމު އެއްޗެކެވެ. ހަމައެކަނި، ކޮލެސްޓްރޯލް ހަށިގަނޑުގައި ދައުރު ކުރުމަށް ބޭނުންވާ ކޮލެސްޓްރޯލް ހިމެނޭ މާއްދާއެއް ކަމަށްވާ "ލޯ ޑެންސިޓީ ލައިޕޮޕްރޮޓީން" ނުވަތަ

“އެލްޑީއެލް” ނަމަކަށް ކިޔާ މާއްދާ އަކީ ވަކި ވަރަކަށް ވުރެ މަތިވުމުގެ ސަބަބުން ގެއްލުންތައް މެދުވެރި ކުރުވާ އެއްޗަކަށް ވީނަމަވެސް، އެއީ ވެސް ހަށިގަނޑަށް ވަރަށް މުހިއްމު އެއްޗެކެވެ.

އެލްޑީއެލަކީ ހަށިގަނޑުގައި ހިމެނޭ ސެލްތަކުގެ ފަށަލަތަކުގެ ބޭރު ދެމެހެއްޓުމަށްޓަކައި ބޭނުންވާ ކޮލެސްޓްރޯލް ފުރަލާއިން ހަށިގަނޑުގެ ތަފާތު ހިސާބުތަކަށް ފޯރު ކޮށްދިނުމުގެ މުހިއްމު ރޯލު އަދާ ކުރާ އެއްޗެކެވެ. ނަމަވެސް، މި މަސައްކަތަށް ބޭނުންވާ މިންވަރަށްވުރެ އެލްޑީއެލް ހަށިގަނޑުގައި އިތުރު ވެއްޖެނަމަ އެ ހިސާބުން މައްސަލަތަކާ ކުރިމަތިވެ އެވެ. ސަބަބަކީ، ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ ވަރަށް ވުރެ ގިނައިން ލޭގައި އެލްޑީއެލް އޮކްސިޖަން އާއި އަދި ލޭގައި ހުންނަ ހަކުރާއި އެއްވެ، ލޭ ހިކަނބާ ގޮތްވެވެ.

ހިތުގެ ބަލިތައް ޖެހުން ދިނަ ބަރާކަތް މެދުވެރިވާ އެންމެ ބޮޑު އެއް ސަބަބަކީ ހަށިގަނޑުގެ ކޮލެސްޓްރޯލްގެ މިންވަރު ހުންނަން ޖެހޭ މިންގަނޑުތަކުން ކައްސައިގެން ދިއުން. ކޮލެސްޓްރޯލާ ގުޅޭ ޗެކުގައި ހަށިގަނޑުގެ ކޮންމެހެން ބޭނުންވާ އެއްޗެއް. ނަމަވެސް،ކޮލެސްޓްރޯލް ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރުން ކައްސާލައިފި ނަމަ އޭގެ ގެއްލުން ހަށިގަނޑަށް ލިބޭ.

ކޮންމެއަކަސް، ޞިއްޙަތަށް ފައިދާ ހުރި އެއްޗެއް ވެސް އާދައާ ހިލާފަށް ގިނައިން އެއްޗެއްގެ ބޭނުން ހިފުމުން ގެއްލުންވާ ފަދައިން، އެލްޑީއެލް އަކީ ހަށިގަނޑަށް ފައިދާ ހުރި އެއްޗަކަށް ވިޔަސް، އެލްޑީއެލް މާއްދާ ގިނަވުމަކީ އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުގެ ގުނަވަންތަކާ އަރާ ގުޅޭ ކަމަކަށް ނުވެ އެވެ. މި ސަބަބާހުރެ، ހަށިގަނޑުގެ ދިފާޢީ ނިޒާމުން، ހަށިގަނޑުގައި ގިނަވާ އެލްޑީއެލް މާއްދާ ނައްތާލުމުގެ މަސައްކަތް ފަށަ އެވެ.

އެ ގޮތުން، ހަށިގަނޑުގެ ދިފާޢީ ނިޒާމުގެ މައިގަނޑު އަސާސް ކަމަށްވާ ލޭގައި ހިމެނޭ ވައިޓް ނުވަތަ ހުދު ސެލްތަކުން ހަލާ އެކުވެރިވާ އެ ޒަރު އެލްޑީއެލް މާއްދާތައް އެއްކޮށްލަ އެވެ. އެ ގޮތަށް އެއްކޮށްލުމުން ދެމެހެއްޓޭ ސިފައިގައި މި ތަކެތި ލޭގެ ތޮށިތަކުގައި ޖަމުދު ކުރަން ފަށަ އެވެ. އަދި ދަމުގައި ހުންނަ ޓޮޕެ ފަދައިން މި ތަކެތި ޕްލާކްތަކުގައި ތަޅުމަޑު ވެސް ބަޔަކު ފަހަކު ހުރެ އެވެ.

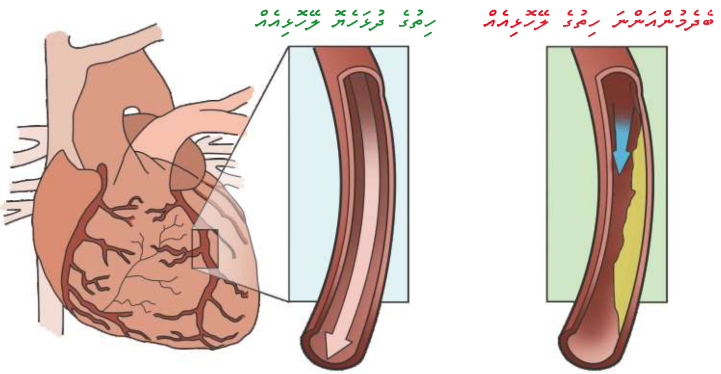
ހަށިގަނޑުގެ ސެލްތަކުން ބޭނުންކުރާ މިންވަރަށް ވުރެ އިތުރަށް ހުންނަ އެލްޑީއެލް، ވަކިން ހާއްސަކޮށް ލޭގެ ހަކުރު އެއްވީ ތަތައްތަޅުވެފައި ހުންނަ އެލްޑީއެލް، މާއްދާތައް ނައްތާލުމަށް ދިފާޢީ ނިޒާމު މަސައްކަތް ކުރާއިރު ފޯރިވެގެ ހަރުގަދަ ދުގަވެ، ކަރުބަވަން ވެސް ބައެއް ފަހަރަކު ދިމާވެ އެވެ. މި ގޮތުން ދުވެރިވާ ނަރުވަހަ، މި ވަރުގަދަ ކުރާ ކޮޅު ފޯރިވެގެން ހަށިގަނޑު ލާ ދައުރު ކުރުމުކަން މާ ބޮޑު ބަދަލެއް ނާދެ އެވެ.

ނަމަވެސް، މި ގޮތަށް ޕްރޮޓީނުތަކުގައި ތަކެތި ތަތްތާރުން ފެނުމުން މި ކަމުގެ ސަބަބުން ޕްރޮޓީނުތަކުގެ ހާއި ކުޑަވެ، އޭގެ ފުރާމުން ކުޑަވެ، ވާ ދަތުރު ކުރަން ހުންނަ ޖާގަ ކުޑަކޮށްލަ އެވެ. އަދި، ޕްރޮޓީނުތަކުން ހަރިގަނޑުގެ ގެނަވަސްތަކަށް ވާ ފުރު ކޮށްދިނުމުގައި ހިތުގެ މަސައްކަތް ވަރުގަދަ ކުރަން ޖެހޭ އެވެ. މި ގޮތުން ހަރިގަނޑުގެ ގެނަވަސްތަކަށް ބޭނުންވާ ޕް ޕްރޮޓީން ދިނުމަށްޓަކައި ކުރިއަށްވުރެ ބޮޑަށް ވިންދު ޖަހައި ނުވަތަ ކުރިއަށްވުރެ ބޮޑު ޕްރެޝަރުގައި ހިތުން ވާ ހަރިގަނޑަށް ފޮނުވަން ޖެހޭ އެވެ. ހިތުން، ޕްރޮޓީނުގެ މެދުވެރިކޮށް ހަރިގަނޑުގެ ގެނަވަސްތަކަށް ފޮނުވާ ބޭރުމިނަން ކާރިސީ ފާގެ ޕްރެޝަރު ނުވަތަ ބޮޑުވޭ ޕްރެޝަރެވެ. ފާގެ ޕްރެޝަރު މަތިވުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ހިތުގެ ބައެއް ކަމަށްވާ ވާ މައްސަލަތަ ދިއުން ކުރިމަތި ވެދާނެ ފުރުސަތު ހުޅުވިގެންދާ އެވެ.

ވާ މައްސަލަތަ ދިއުމުގެ ބަލީގެ އިތުރުން ހަކުރާ އެކުވެ، ކޮލެސްޓްރޯލް ހުންނަ އޮޑޭއިއް ޕްރޮޓީނުތަކުގެ އެތެރެ ފަހަރުގައި ތަކެތި، ޕްރޮޓީ އިއްޒަތް ބޭނުން ގޮތް ވެސް ވެއެވެ. ނުރައްކަލު ކޮލެސްޓެރޯލް އިތުރުވުމުގެ ސަބަބުން އެ ކޮލެސްޓެރޯލް ތާގެ ތެރެއިން ނައްޓާލުމަން ދިފާޢީ ނިޒާމުން ކުރަމުންގެންދާ ހަނގުރާމައިގައި ތަފާތު އުތުރު ކުދިކުދިތަކެއް ދިފާޢީ ނިޒާމުން ތާގެ ތެރެއަށް ފޮނުވާލަ އެވެ. މި ގޮތަށް ފޮނުވާ ކުދިކުދިތަކުގެ ސަބަބުން ތާ ގަނޑު ވެގެން ބައެއް ފަހަރު މުދުވެރިވާ އެވެ.

މީގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ހަށިގަނޑުގެ ގުނަވަންތަކާއި ހިތާއި ގުޅުވައިދޭ މައި ކޮރޮނަރީތަކުގައި ކޮށަނޑުވެ، ކޮރޮނަރީ އާޓަރީ ބަނދު ގޮސް ދުރުވެރިވެ އެވެ. މި ސަބަބާ ހުރި ކޮރޮނަރީ ބަނދު ބަނދުވުމުގެ ސަބަބުން ހާޓް އެޓޭކް ޖެހުމަށް ދިމާވެ އެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، ކޮރޮނަރީ ބަނދުވުން އެއަށް އެކަށީގެންވާ ފަރުވާ ވަގުތުން ނުލިބިއްޖެ ނަމަ ހިތުގެ ހިނގުމަށް ބޭނުންވާ، ހަށިގަނޑުގައި ލޭ ދައުރުކުރުން ދަށްވެ، ނުވަތަ ހިތް ހުއްޓި، އޭގެ ސަބަބުން ހަށިގަނޑުގެ ގުނަވަންތަކުގެ ސެލްތަކަށް ބޭނުންވާ އޮކްސިޖަން ނުލިބި، މިހާ މަރުވެދާން ވެސް ބައެއް ފަހަރު ދިމާވެ އެވެ. އަދި، ސްޓްރޯކް ޖެހުމަށް ވެސް ދިމާވަނީ މި ފަދަ ސަބަބުތަކާއި ދުރުވެރިވުމުން ނެވެ. ނަމަވެސް، ސްޓްރޯކް ޖެހޭއިރު ހިތުގެ މައި ކޮރޮނަރީގެ ބަދަލުގައި، ކޮ ކަނޑުވާން ދުރުވެރިވަނީ ސިކުނޑީގާ ގުޅިފައިވާ ކޮރޮނަރީގަ އެވެ.



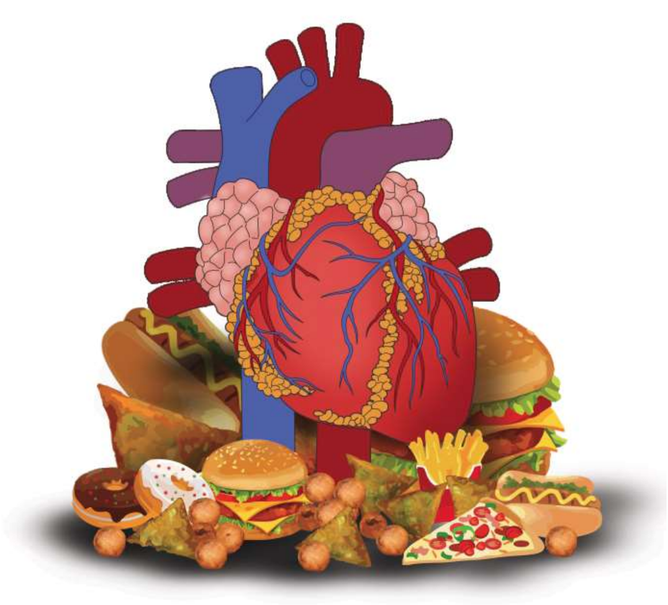
ނުރަނގަޅު ކޮލެސްޓްރޯލް ހަށިގަނޑުގައި ގިނަ ވުމުން ހިތުގެ ކޮރޮނަރީތަކުގެ ތެރެ ކުޑަވެ، ކޮ ރޮނަރީ ބަނދު ގޮތުވާ.

ކޮންމެއަކަސް، މި ފާހަގަ ކުރެވުނު ސަބަބުތަކާ ހުރެ އެލްޑީއެލް ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ވުރެ އިތުރު ނުކޮށް ވަކި މިންގަނޑެއްގައި ބެހެއްޓުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ކޮލެސްޓްރޯލްގެ ވާހަކަ ދެކެވޭ އިރު، އެލްޑީއެލްގެ އިތުރުން ހަށިގަނޑުގައި ހިމެނޭ "ހައި ޑެންސިޓީ ލައިޕޯޕްރޮޓީން" ނުވަތަ އެޗްޑީއެލް ކިޔާ މާއްދާ އަކީ ވެސް މުހިއްމު ރޯލެއް ކުޅޭ އެއްޗެކެވެ. މިއީ ވެސް ހަށިގަނޑަށް ފައިދާ ހުރި މާއްދާއެކެވެ.

އެޗްޑީއެލްގެ ސަބަބުން ލޭގެ ތެރޭގައި އިތުރުވެފައި ހުންނަ ކޮލެސްޓްރޯލް ސާފުކޮށް، ކުރިން ވެސް ފާހަގަ ކުރެވިފައިވާ ގޮތަށް، އެ ތަކެތި ޓިޝޫތަކުން ފުރަމޭއަށް ގެންދަނީ އެވެ. އެހެންކަމުން ހަށިގަނޑުގައި އެޗްޑީއެލް އިތުރު ކުރުމަކީ ވެސް (ނުވަތަ ރަނގަޅު މިންވަރެއްގައި ހުރުމަކީ ވެސް) މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

އެހެން ގޮތަކުން ބަލަންނަމަ، އެލްޑީއެލް އާއި އެޗްޑީއެލް މި ދެ ބައި ވެސް ރަނގަޅު ވަޒަނެއްގައި ހިފެހެއްޓުން މުހިއްމެވެ. އަދި ހަށިގަނޑުން ކޮލެސްޓްރޯލް މުޅިން ނައްތާލަން މަސައްކަތް ކުރުމުގެ ބަދަލުގައި، ކޮލެސްޓްރޯލް އެކަށީގެންވާ މިންގަނޑެއްގައި ހިފެހެއްޓުން ޖެހެ އެވެ.



މިހާރު އަޅުގަނޑުމެންގެ ކެއުމުގެ ވައްޓަފާޅި ހުންނަ ގޮތުން ދިނައިން ކުރެވޭ ނުރައްކަލުގެ ސަބަބީ.

ނުރައްކަލުގެ ކޮލެސްޓްރޯލް އިތުރުވުމަކީ ހިތުގެ ބަލިތައް ޖެހުމަށް މެދުވެރިވާ އެންމެ އާންމު އެއް ސަބަބު ކަމަށްވާއިރު، ހަރުގަނޑުގައި ކޮލެސްޓްރޯލް ހުރި މިންވަރު ގަވައިދުން ބެލުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. އެހެންކަމުން، ކޮންމެ އަހަރަކު ނުވަތަ ދެ އަހަރުން އެއް އަހަރު، ހިތުގެ ބަލިތަކާ ގުޅުން ހުންނަ ޓެސްޓުތައް ކުރުމަކީ މުހިއްމު ކަމެކެވެ. މި ގޮތުން، ހަރުގަނޑުގައި ކޮލެސްޓްރޯލްގެ މުހިއްމު ބާވަތްތައް ކަމަށްވާ އެޗް.ޑީ.އެލް އަދި އެލް.ޑީ.އެލް މިންވަރު ބެލުމާއި، ޓާރީގައި ސަރުތު ހިލޫން މިންވަރު ދަނެގަތުމުގެ ޓެސްޓް ކުރުމަކީ ބޭނުންތެރި ކަމެކެވެ.

އާއިލީ ގޮތުން ވާރުތަ ކުރާ ހިތުގެ ބަލިތައް ރާއްޖޭގައި ވަރަށް ގިނަ. އޮގަސްޓުގެ މަންމަ ވެސް އުމުރުން 35 އަހަރުން ފުރިގެން ދާގެ ޕްރެޝަރަން އަދި ކޮލެސްޓްރޯލް ބޮޑު ބޮޑުން ކުރި. އެހެންކަމުން، ހިތުގެ ދުޅަހެޔޮކަމަށް އެގޮސްޓު އަހައްމިއްޔަތުކަން ދީ އެންމެ ބޮޑު އެއް ކަން. މި ގޮތުން، އެޗްޑީއެލް ކޮލެސްޓްރޯލް މަދުކަން، އެލްޑީއެލް ކޮލެސްޓްރޯލް ގިނަކަން، ހިރަގަނޑުގައި ޖަމާވާ ކޮލެސްޓްރޯލް ރަނގަޅު ވަރުގައި ހިފެހެއްޓުން އޮގަސްޓު ވަރަށް މަސައްކަތް ކުރަން. ހިތިފިލިވެ އުޅެ، ކަސްރަތު ކުރުމަކީ ކޮލެސްޓްރޯލް ރަނގަޅު މިންވަރުގައި ބަހައްޓަން ބޭނުންވާ ކަމެއް. އެހެންކަމުން ގަވައިދުން ހިތިފިލިވެ ކަސްރަތު ކުރަން. އަދި ސަރުބީގެ ރަނގަޅު ވައްތަރުތައް (މިސާލަކަށް، ހުނި ނާރިޔަލް ހުނިހަ ޖައިތޫނި ތެލާއި ކާރި ބާދަން، އެވަކާޑޯ، ފަރުމަސް، ކޮރޯމަސް އަދި މަހުގެ ބާވަތްތައް) ކާއުމުގައި އާދަކުރަން ބޭނުން ކުރަން.

މުހިއްމު

އެޗްޑީއެލް އިތުރުކުރުމުން އެ ތަކެތި ލޭގައި ހުންނަ ހަކުރު އެއްޗެ، ހިތުގެ ލޭއަރާނާރުތަކުގައި ޖަމާވާ ގޮތަށް. މިހެން ވުމުން، ހިތުގެ މަސައްކަތަށް ބޮޑު ބުރަކަން ފުދުވެރިވާ. އެހެންކަމުން، ކޮލެސްޓްރޯލްގެ މިންވަރު ބަލަހައްޓައި ކަމަށްވާ އެޗްޑީއެލް އަދި އެލްޑީއެލް މިންވަރު ބެލުމާއި، ލޭގައި ސަރުބީ ހިމެނޭ މިންވަރު ދެނެގަތުމަށްޓަކައި، ވަކިން ހާއްސަކޮށް، އުމުރުން 40 އަހަރުން މަތީގެ މީހުން، މަދުވެގެން ދެ އަހަރުން އެއް އަހަރު ބްލަޑް ޓެސްޓު ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެއް.

ހިތުގެ ބަލި ޖެހުމަށް މެދުވެރިވާ މައިގަނޑު އުނިކުރެވޭ ސަބަބުތައް

އާއިލާގެ ފަރާތުން ވާރުތަކުރުން

ތިބާގެ ބައްޕަގެ އުމުރުން 55 އަހަރު ވުމުގެ ކުރިން އޭނާއަށް ހާޓް އެޓޭކް ޖެހިފައިވޭ ތޯ؟ ނުވަތަ ތިބާގެ މަންމަ އަށް އުމުރުން 65 އަހަރު ވުމުގެ ކުރިން އޭނާއަށް ޖެހިފައިވޭ ތޯ؟ އާއިލާގެ މީހަކަށް ހިތުގެ ބައްޔެއް ޖެހިފައިވާ ނަމަ، ތިމާއަށް ވެސް ހިތުގެ ބަލިޔަށް ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑުވޭ.

ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި، ހިތުގެ ބަލި ޖެހޭ މައިގަނޑު އެންމެ ބޮޑު އެއް އަސްލަކީ އާއިލާގެ ފަރާތުން ވާރުތަ ކުރާ ބައްޓަރަކަން އެ ބަލި ވުމެވެ. މި ކަން މި ގޮތަށް އޮތް ނަމަވެސް ހިތުގެ ބަލިޔަށް ޖެހުން މެދުވެރިވާ ހަމަ އެކަނި އަސްލަކީ އާއިލާގެ ފަރާތުންނޭ ވެސް ދަންނަވާކަން ނުޖެހޭ.

ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި ހިތުގެ ބަލިޔަށް ޖެހޭ 80 އިންސައްތަ މީހުންނަކީ އާއިލީ ގޮތުން އެ ބަލި ވާރުތަވާ މީހުން ނެވެ. އަނެއް 20 އިންސައްތަ މީހުންނަށް މި ބަލި ޖެހެނީ އާންމުކޮށް ދިރިއުޅުން ބައްޓަން ކުރެވޭ ގޮތުގެ ސަބަބުން ނެވެ. އެހެންކަމުން، ތިބާއަކީ އާއިލީ ގޮތުން މި ބަލި ވާރުތަވުމުގެ ފުރުސަތު އޮތް މީހެއް ކަމުގާ، ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާޅިއަށް ގެންގޮސް ރަނގަޅު ބަދަލުތަކާ ގެނެވިގެން މި ބަލިން ރައްކާތެރިވެވޭ، ވިސް ދުވަހު ދުރަށްހާކަންމަތީ ހުރިވިދާން އެވެ.

ހިތް

ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި ހިތުގެ ބަލިތައް ޖެހޭ 80 އިންސައްތަ މީހުންނަކީ އާދައިގެ ގޮތުން 4 ބަލި ވެރިކަމާ މީހުން. މިއީ އާދައިގެ ގޮތުން ވެރިކަމާ ކުރާ ބައްޔެއް ނަމަވެސް ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާޅި އަދި ގެނެވޭ ރަނގަޅު ބަދަލުތަކާ ގެނެގެން މި ބަލިން ރައްކާތެރިވެ، ގިނަ ދުވަހު ދުރުހެލިކަމާއެކު ހުރެވިދާނެ.

އުމުރުން ދުވަސްވުން

އާންމުކޮށް ފިރިހެނުންނަށް ހިތުގެ ބަލިތަކާ ކުރިމަތިވަނީ އުމުރުން 45 އަހަރުން މައްޗަށް ދިއުމުން ނެވެ. އަދި އަންހެނުންނަށް މި ގޮތަށް ހިތުގެ ބަލިތައް ކުރިމަތިވަނީ އުމުރުން 55 އަހަރުން މައްޗަށް ދިއުމުން ނެވެ. އަންހެނުންނަށް ވުރެ ބޮޑަށް ފިރިހެނުންނަށް މި ގޮތަށް ބަލިތަކާ ކުރިމަތިވާ ކަމަށް ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ދެއެވެ.

2002 ވަނަ އަހަރު އެމެރިކާގައި ކުރެވިފައިވާ ދިރާސާއަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި 60 އިންސައްތަ އަންހެނުންނަށް ކެންސަރު ޖެހުމަށް މަގުފަހި ވާއިރު، މީގެ ތެރެއިން ހިތުގެ ބަލިތައް ދިމާވާނެކަމަށް ބަލާ ކުރިވެފައިވަނީ 5 އިންސައްތަ މީހުންނަށެވެ. މި ދިރާސާއިން އަންހެނުންނާއި ފިރިހެނުންނަށް ވެސް ހިތުގެ ބަލިތައް ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު އޮތްކަން ހާމަވިއިރު، އެމެރިކާގައި ކޮންމެ އަހަރަކު ގާތްގަނޑަކަށް އެއް މިލިއަނަށް ވުރެ ގިނަ މީހުންނަށް ހިތުގެ ބަލިތައް ޖެހޭ އެވެ.

ހިތުގެ ބަލިތައް ޖެހުން ފިރިހެނުންނަށް ވުރެ އަންހެނުންނާ ދުރުވާ އެއް ސަބަބަކީ

އަންހެނުންނަށް ދިރާސާ މައިޝަތު ކަނޑައެޅުންތަކުގެ ސަފަހާތަށް ނުވޭ. އަންހެނުންގެ މައިޝަތު ކަނޑައެޅި ދިރާސާތަކުން ހަނގަޅުގެ ހޯދާނީ ހަމައެކަނި ތަކުގެ ސަފަހާތް ދީ ސާފުކުރުމަށް މަސްދަރު ވެގެންދާ އެވޭ. އަދި ގިނަ ފަހަރަށް އަންހެނުންނަށް މި ބައި ޤައުމުގެ ޔޫރަޕުގެ ބަޔަ ވެގެންދަނީ އެ ދައުލަތުގެ މައިޝަތު ކަނޑައެޅި ހުއްޓި ހިސާބު ނުވަތަ އިސްދަރުން ކަނޑާ ހިސާބުން ފެނިގެން ނުވޭ.

ތާރީޚް

އުމުރަން ދަފުސާވާފަރާތަކަށް ހިތުގެ ކަންކޮޅު ފަސް ބާވަތްތަކުގެ ބައްޕަގާ ކަރަމަޓިވުމުގެ ޔޫރަޕުގެ އަންހެނުންނަށް ވުރެ ބޮޑަށް ފިރިހެނުންނަށް ޢުނަށް ކަމަށް ފަހުގެ ދިރާސާތަކުން ހާމަވޭ.

ދުނިޔޭގެ އިސްތިޢުމާރު ކުރުން

ދުނިޔޭގެ އިސްތިޢުމާރު ކުރަން ހުއްޓުނީ؟ ނުވަތަ ޚާއިމުވި ދިޔަ ފަރާތަކީ އަހަރު ތާރީޚުގައި އެއްފަހަރު ފަރާތަކީ ދުނިޔޭގެ އިސްތިޢުމާރު ކުރިން ހުއްޓުނީ؟ ދުނިޔޭގެ އިސްތިޢުމާރު ކުރާ މީހުންނަށް ހިތްގެ ބަޔަކީ ޔޫރަޕުގެ ޤައުމުތަކު، އެ އަހަރު ނުކުތާ މީހުންނާ އަޑުބަލާއިރު ހަމަތަ ގެނަ ބޭނުވޭ. ދުނިޔޭގައި 7000 އަހަރު ވުރެ ގިނަ ފަހަ ވާއިދާ އެކުވެރީ ދުނިޔޭގެ އިސްތިޢުމާރު ކުރުމުގެ ސަފަހާތްނ ހިނގާ ބަލިކަމާ ޤައުމުގެ ޔޫރަޕު ހުރިހާގޮތަކުން އޮވޭ.

ދުންފަތުގެ ސަބަބުން ހަރިގަނޑުގައި ގަދައަށް ހަރަކާތްތެރިވަމުންދާ މާއްދާތައް އިތުރަށް ހަރަކާތްތެރިވެ އޭގެ ސަބަބުން ހިތުގެ ބަލިތައް ޖެހުން މެދުވެރިވާ ބާވަތްތައް ކަމަށާ އެކްޓީވް އިތުރުވެ، ލޭގެ ޕްލޭޓްލެޓް މަސައްކަތް ދިއުމަން މަގުފަހިވާ އެވެ. ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ހިތުގެ ކޮރޮނަރީ ހަގާކުވ އެވެ. އެހެންކަމުން، ހިތުގެ ބަލިތަކުން ރައްކާތެރި ވުމަށް ދުންފަތުގެ އިސްތިއުމާލު ކުރުމާ ދުރުހެލިވުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ.

ދުންފަތުގައި އިސްތިއުމާލު ކުރުމުގެ ސަބަބުން ހިތުގެ ބަލިތައް ޖެހުން މެދުވެރިވާ ބާވަތްތައް ކަމަށާ އެކްޓީވް އިތުރުވެ، ލޭގެ ޕްލޭޓްލެޓް މަސައްކަތް ދިއުމަން މަގުފަހިވާނެ.

ހަރިގަނޑުގެ ބަރުދަން އިތުރުވުން

އާންމުކޮށް ހަރިގަނޑުގައި ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރަށް ވުރެ ބަރުދަން އިތުރު ކިޔަނީ މިންވަރު ރާއްޖޭގައި އުޅޭ ހެއްޔެވެ؟ މިހާރު ހަރިގަނޑުގެ ބަރުދަން އިތުރުވެ ގަބޫލުކުރީ ހިތުގެ ބަލިތަކުގެ އިތުރުން ތަފާތު އެހެނިހެން ބަލިތައް ދިމާވުމަށް ވެސް މަގުފަހިވާ ކަމެކެވެ. ނުރައްކާތެރި ހާލަތު ބޮޑުކުރު މިސާލުކަމެވެ. ދިރާސާތަކުން

ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި މިހާ ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރަށްވުރެ ވަރަށްމަތި ފިރިހެނުންގެ އިތުރުން އަންހެނުންނަށް ވެސް ހިތުގެ ބަލިތައް ކުރިމަތިވާ އެއް ސަބަބެވެ.

ފަހުގެ ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި ކާތަކެތީގައި ހުންނަ ޗަރުބީ ހިތުގެ ދުޅަހެޔޮކަމާ އާ ގުޅުމެއް ނެތެވެ. މީގެ ސަތާރަ އަހަރު ކުރިން، ޗަރު ބޭނުން ކުރުން އެއްކޮށް ހުއްޓާލުމުން، އަދަދުގެ ހިތުގެ ދުޅަހެޔޮކަމަށް އައި ބަދަލު ބޮޑުވެގެން ހާމަވެއްޖެއެވެ. ސަތާރަ އަހަރު ކުރިން، އާދެ، އަދަދުގެ ވާގޮތް ޕްރޮސެސްކުރު ހުންނަން ޖެހޭ ވަރަށް ވުރެ މަތީ. ނަމަވެސް، ކާއެއްޗެހިން ފަސް އާއްމު ސޮލިޑްކޮށް، ރަނގަޅު ކާނާ ކާއި، އަދި ހިލޭފަދަ އުޅުން އިތުރު ކުރުމުން ތަފާތު ޕްރޮސެސްކޮށްފައި އަދި ހިތުގެ އުސޫލުން ދުޅަހެޔޮ މިންވަރު މިހާރު ހުންނަނީ ރަނގަޅު މިންގަނޑެއްގައި.

ކޮލެސްޓްރޯލްގެ މިންވަރު އިތުރުވުން

ދުޅަހެޔޮ މީހެއްގެ ކޮލެސްޓްރޯލްގެ މިންވަރު ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރު ތިރީގައި މި ބަޔާން ކޮށްލަދެނީއެވެ. ތިބާގެ އަމިއްލަ ބްލަޑްޓެސްޓް ދައްކާ ނަތީޖާތަކާ މި އާ އަޅާބަލާށެވެ.

ލޭގެ ކޮލެސްޓްރޯލް ހުންނަން ޖެހޭ މިންގަނޑު (ޑެސިލިޓަރެއްގައި ހިމެނޭ މިލިގްރާމްގެ އަދަދު)			
ޖިންސު	ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރު	ސަމާލުވާން ޖެހޭ މިންވަރު	ނުރައްކާ މިންވަރު
ޖުމުލަ ކޮލެސްޓްރޯލް			
ފިރިހެނުން	199 - 180	239 - 200	240 އަށްވުރެމަތި
އަންހެނުން	199 - 180	239 - 200	240 އަށްވުރެމަތި
އެޗްޑީއެލް ކޮލެސްޓްރޯލް			
ފިރިހެނުން	49 - 45	44 - 35	34 އަށްވުރެދަށް
އަންހެނުން	59 - 55	54 - 40	39 އަށްވުރެދަށް
ޖުމުލަ ކޮލެސްޓްރޯލް/އެޗްޑީއެލް (ރޭޝިއޯ)			
ފިރިހެނުން	5·0 - 4·1	6·5 - 5·1	6·6 އަށްވުރެމަތި
އަންހެނުން	4·5 - 3·4	6·5 - 4·6	6·6 އަށްވުރެމަތި
އެލްޑީއެލް ކޮލެސްޓްރޯލް			
ފިރިހެނުން	129 - 100	159 - 130	160 އަށްވުރެމަތި
އަންހެނުން	129 - 100	159 - 130	160 އަށްވުރެމަތި

އާންމުގޮތެއްގައި، ޖުމްލަ ކޮލެސްޓެރޯލް 200 އަށް ވުރެ ދަށްކޮށް ހުރުމަކީ މައްސަލައެއް ނޫނެވެ. ހަށިގަނޑުގައި ކޮލެސްޓެރޯލް ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރަކީ 160 އާއި 180 އާ ދެމެދު އެވެ. މި ގޮތުން، ކޮލެސްޓެރޯލް ބެސްޓުތަކުގައި ހިމެނޭ އެލްޑީއެލްގެ މިންވަރު ހުންނަން ޖެހޭނީ 80 އަށް ވުރެ ދަށުގަ އެވެ. އަދި އެޗްޑީއެލް ހުންނަން ޖެހޭ އެންމެ ދަށްމިން މިންވަރަކީ 60 އިން މައްޗެވެ. މުޅި ޖުމްލަ ކޮލެސްޓެރޯލް ހަށިގަނޑުގައި ހުންނަން ޖެހޭ ރޭޝިއޯ އަކީ 2.5 އެވެ.

ލޭގެ ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި ހަށިގަނޑުގައި ހިމެނޭ އެލްޑީއެލްގެ ބޮޑު އަދަދު ނުވަތަ އެލްޑީއެލްގެ ޕާޓިކަލްތަކުގެ (އެހެން ގޮތަކުން ބުނަނީ ނަމަ، އެލްޑީއެލް ޕާޓިކަލް ނަމްބަރު ނުވަތަ އެލްޑީއެލް-ޕީ) އަދަދަކީ ވެސް ހިތުގެ ބަލިތަކާ ބެހޭ ގޮތުން ދެނެގަތުމަށް ވަރަށް މުހިއްމު އެއްޗެކެވެ. މި ގޮތުން، ލޭގެ ބައެއް ސައިންސްވެރިން ހީވާ ގޮތުގައި އެލްޑީއެލް-ޕީގެ އަދަދަކީ ކޮލެސްޓެރޯލްގެ އެހެން ޓެސްޓްތަކަށް ވުރެ މުހިއްމު އެއްޗެކެވެ. އެހެންކަމުން، ދުރާލާ ހިތުގެ ވަރަށް ހުންނަން ބޭނުން ނަމަ މި ޓެސްޓް ވެސް ހަދާލުމަކީ ބުއްދިވެރި ކަމެކެވެ. ތިރީގައި މި ހިމެނިފައިވާ އެލްޑީއެލް-ޕީގެ ތަފާތު މިންގަނޑުތަކެވެ.

އެލްޑީއެލް-ސީގެ މިންގަނޑުތައް
ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރު: 1000 އަށްވުރެ ދަށް
މެދު މިންވަރު: 1000 އާއި 1200 އާ ދެމެދު
ސަމާލު ވާން ޖެހޭ މިންވަރު: 1300 އާއި 1500 އާ ދެމެދު
ނުރައްކާ މިންވަރު: 1600 އަށްވުރެ މަތި

ވީމާ މަތީގައި ޗާޓަގަ ކޮންޓްރިވާ އެއްވެސް ބާވަތެއް ބަޔާންކޮށްދީފައިވާ މިންވަރުން ކައްސައިގައިވާކަމަން ތިބާގެ ޓެސްޓުރިޕޯޓުގެ ނަތީޖާއިން ދައްކާ ނަމަ، ވީމާ ފަސް އަވަހަށް ޑޮކްޓަރުގެ އިރުޝާދާއެކު ފިޔަވަޅު އަޅާށެވެ.

ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު އިތުރުވުން

ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މައްޗަށް ދިއުމަކީ ވެސް ހިތުގެ ބަލިޔަށް ކުރިމަތިވާ އެއް ސަބަބެވެ. ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ދެނެގަތުމަށްބަލައި 8 ގަޑި އިރު ނުކައި ނުބޮއި ހުރުމަށް ފަހު ކުރާ ލޭގެ ޓެސްޓުގެ ނަތީޖާ 108 (މިލިގްރާމް ހަކުރު، ޑެސިލިޓަރެއްގައި) އަށްވުރެ މަތީގައި ހުރެއްޖެ ނަމަ އޭގެ މާނައަކީ ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މަތިކަމެވެ.

ލޭގެ ޕްރެޝަރު މަތިވުން

ދިރިއުޅުމުގައި ދިމާވާ ބައެއް ނާދިރު ކަންކަމާ ގުޅިގެން ލޭގެ ޕްރެޝަރު ދޭތެރެ ދޭތެރެއިން ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރަށް ވުރެ މަތިވެ ދެމިހުރުމެވެ. މިހެން ވުމުގެ ސަބަބުން ލޭ ގެންދާ ނާރުތަކަށާއި ލޭގެ ޕްރެޝަރު މަތިވުމުން ދުރު ދުވަސްތަކުގައި އެކި ބަލިތައް ޖެހެއެވެ. އާއްސަކޮށް، ހިތުގެ މައި ނާރުތަކާއި މި ގުރުދާ ހިތަށް ދިމާވާ ސަބަބުން ބަލިތަކެއް ފެށޭ ލޭގެ ޕްރެޝަރު މަތިވުމެވެ.

މި ޕްރެޝަރު ކެތްނުކުރެވޭ ބޮޑުވުމެއްގެ ގޮތުގައި ހަމަޖެހިފައި ހުރި އިރު ކަމުގެ ހުރި ކަމަށް ނުވަތަ، ޙަރަކާތްތަކުން އަދާކުރާ ދަތިކަން ފާރުގެ ރަގަޅުން ތަފާތު ވެސް ކުރިއަށް ދެއެވެ.

ހިތުގެ ދުޅަހެޔޮކަމާ ގުޅޭ ރައްކާތެރިވުން

ފުރިހަމަ ސިއްހަތެއްގައި ދިމާގެ ހަރަކާތް ވާދު ކުރުމަށް ނިޔަތް ކަނޑައަޅާ ނަމަ ހިތުގެ ސިއްހީ ދުޅަހެޔޮކަމުގެ މުހިއްމުކަން އެނގިހުރި އެ ކަމަށް ރައްކާތެރި ފިޔަވަޅު އަޅުއްވަން ކޮންމެހެން ވެސް ބޭނުންކުރަންވީ ކަމެވެ. މި ގޮތުން، ކާއެއްޗެހި ހިލޭ ކޮލެސްޓްރޯލް ވެސް މިންވަރު ރަނގަޅު ހަމައެއްގައި ބެހެއްޓުމަށް ރަނގަޅު ކާނާ ކަމުގެ ހައްލުތައް، ގަވައިދުން ކަސްރަތުކުރުން އަދި ބޯހިސާބު ކަނޑަ ކަންތައްތަކުން ދުރުވުން މަސައްކަތް ކުރުމަކީ ވަރަށް ފެށޭ މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ތިމާއަށް އާއިލީ ގޮތުން ހިތުގެ ބަލިތައް ވާރުތަ ކުރެވޭނެ މީހަކަށް ވިސްނަވޭތޯ، މި ދެންނެވުން ކަންތައްތަކަށް ވިސްނައިގެން ދިރިއުޅުން ބައްޓަން ކުރުމުން ހިތުގެ ބަލިތަކުން ދުރުވެ، ދުވަހުގެ ސިއްހަތެއްގައި އުޅުމުގެ ފުރުސަތު ކޮންމެ މީހަކަށް ވެސް އެބައޮތެވެ.

ދުވަހުގެ ހިތުގެ ވިރުއަކަން ފުމަށްބަކާއި ކުރިމަތިލާއިރު ދިރިއުޅުމުގެ ވަޒްބަފާގެ އާއި މޭދު ފަރުވާ ބަލަހައްޓައި، ތިމާ ބޮޑާސްވާ ފަދަ ކަންކަމުން ވީހާ ވެސް ބޭރަށް ދުރުވެ އެވެ.

ދުވަހުގެ ސިއްހަތުގައި ފިރިހަކަން ވާން ބޭނުން ނަމަ، ހިތުގެ ދުވަހުގެ ކަމާމެދު ރައްކާތެރިވުމަކީ ކޮންމެ މީހަކު ވެސް ކުރަން ޖެހޭ ކަމެކެވެ. ހިތުގެ ބަލިތައް ދިވެހިންގެ ތެރޭގައި ވެސް އެހާމެ އާންމެވެ. އެހެންކަމުން، މިއީ ކޮންމެ ދިވެހިއަކު ވެސް މި ކަމާމެދު ހުޝިޔާރުވާން ޖެހޭ ކަމެކެވެ. އެއީ ތިބާއަށް މިކަން ހިތުގެ ބައްޓަން ތަރައްގީކޮށް ހިތުގެ ބަލިތަކުން ދުރުވެވޭނެ ގޮތް ވެސް ވެއެވެ.

ހާއްސަކޮށް، އުމުރުން 40 އަހަރު ފުރުމުން ގަވައިދުން ހިތުގެ ބަލީގެ ޓެސްޓު ހެދުމަކީ ވަރަށް ވެސް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. އަދި ވަކިން ހާއްސަކޮށް، ކުރީގައި ބަޔާން ކުރެވުނު ހިތުގެ ބަލިތައް ޖެހުމަށް މެދުވެރިވާ މައިގަނޑު ސަބަބުތަކުގެ ތެރެއިން ކަމެއް ތިބާ ގައިގައި ހުރިނަމަ ޑޮކްޓަރުންގެ ލަފާ އެ ކަމުގައި ހޯދުން މުހިއްމެވެ. ދުރާލާ ހިތުގެ ބަލީގެ އަލާމާތްތައް ދެނެގަނެ، އެއަށް އެކަށީގެންވާ ފިޔަވަޅު އަޅަން ފެށުމަކީ ހިތުގެ ބަލިތަކުން ރައްކާތެރިވެ، ދުޅަހެޔޮ ސިއްހަތެއްގައި ހަޔާތް ވޭތު ކުރުމަށް ހުޅުވޭ ބޮޑު ފުރުސަތެކެވެ.

ކިލްޔީގެ މަސައްކަތް

ޖޯޑީގެ އޮރގަނެއްގެ ސިފައިގައިވާ އިންސާނާގެ ކިޑްނީ (ނުވަތަ ގުރުދާ) އަކީ ހަށިގަނޑުގެ އެތެރެ ސާފު ކުރުމުގެ މުހިއްމު މަސައްކަތެއް ކުރާ ވަރަށް ހާއްސަ ގުނަވަނެކެވެ. މީހެއްގެ ކިޑްނީގެ ބޮޑުމިނީ އާންމު ގޮތެއްގައި އެ މީހެއްގެ އަތުގެ ގޮށްޓުން ވަރެވެ. ހަށިގަނޑުގެ ދެ ފަރާތުގައި ބަނޑުގެ ފަހަތު މައިކަށީގެ ދެ ފަރާތުގައި ހުންނަ ގޮތަށް ދެ ކިޑްނީ އޮންނަ އިރު، މި ނާޒުކު ގުނަވަނުގެ މައިގަނޑު މަސައްކަތަކީ ލޭގެ ކަރު ސޯޑިއަމް އެސިޑްއާއި ޕޮޓޭޝިއަމް، ލޭގެ ޕްރެޝަރު ބެލެހެއްޓުމާއި ހިފެހެއްޓުމާއި، ލޭގެ ރަތް ވިޔަ ހޯމޯން ސާފުކޮށް، ކުރެހުމުގައި ބޭނުންވާ އުފެއްދުމެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، ލޭގެ ޕްރެޝަރު އެކަށީގެންވާ ގޮތެއްގައި ހިފެހެއްޓުމުގައި ވެސް ކިޑްނީ މަސައްކަތްކުރު އެވެ. މި ގޮތުން ދުވާލަކު 200 ލީޓަރުގެ ލޭ ކިޑްނީއިން ސާފުކުރެ އެވެ. އަދި މި ގޮތަށް ދާ ސާފުކުރާއިރު 2 ލީޓަރަށް ވުރެ ދިޔަ ފެން ހަށިގަނޑުން ކުރެހުމުގައި ގޮތެއްގެ ކިޑްނީ އިން އުފައްދަ އެވެ.

ކިޑްނީ އިން ހަށިގަނޑުގައި ލޭގެ ކަރު ސޯޑިއަމް އެސިޑްއާއި ޕޮޓޭޝިއަމް، ލޭގެ ޕްރެޝަރު ހިފެހެއްޓުމާއި، ލޭގެ ރަތް ވިޔަ ހޯމޯން ސާފުކޮށް ކުރެހުމުގައި އުފައްދާ.

ކިޑްނީ

ކިޑްނީގެ މައިގަނޑު އަސާސް

ކިޑްނީގެ މަސައްކަތުގައި އެންމެ މުހިއްމު ދައުރެއް އަދާ ކުރަނީ އޭގައިވާ ނެފްރޯންސް ކިޔާ ކުޑުކުޑު ފުރޫނި ފަދަ ބައިތަކެވެ. ކޮންމެ ކިޑްނީއެއް ވެސް އުފެދިފައިވާ ދޮޅު މިލިއަނަކަށް ވުރެ ގިނަ ނެފްރޯނުންނެވެ. މި ނެފްރޯނަކީ ތެރޭގައި ހުންނަ ޓިއުބުލް އަދި ބާރާކަން ފިލްޓަރު ކުރާ ބައެކެވެ. ކިޑްނީ ތެރެއަށް ލޭ ޖެހުމުން އަދި ޓިއުބިއުލްތަކަށް ފޮނުވައިލާ ކޮންމެ ބައެއް ހިނގުމުން ކިޑްނީގެ ޓިއުބިއުލްތަކުން ނަގައިގެން ސަޕޯޓް ކުރަނީ ނެފްރޯނުތަކެއް ފަދަ ފިލްޓަރު ތެރެއިން މަސައްކަތެއް ކުރާ މި ފުރޫނި ނެފްރޯންސްތަކެވެ ލިބޭ ގެއްލުމުގެ ސަބަބުން ނުވަތަ އެ ތަކެތި ހަރުކަށިވާ ގޮތްގޮތުން ނެތެވެ.

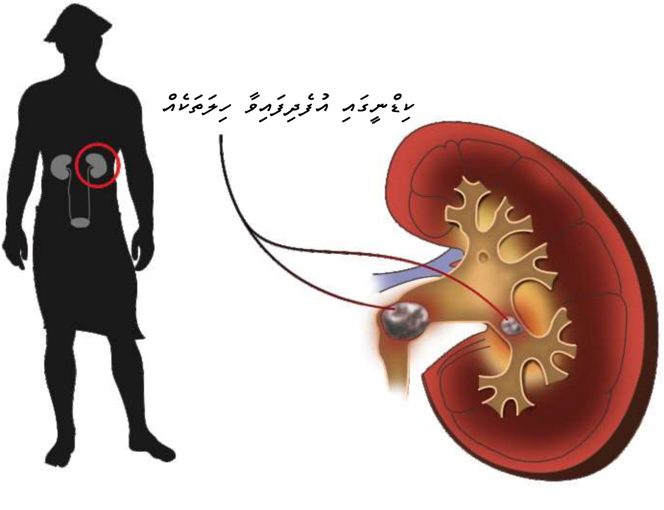
ނެފްރޯނަށް ހަރުކަށިވާ ގޮތްގޮތުން ތެރޭގައި ހުންނަ ބާރާކަށި ތަކެތި ނެފްރޯނުތަކުގެ ނަގާލު ހަރުކަށިވެ، ކިޑްނީގެ މަސައްކަތް ހުއްޓެ އެވެ. މިގޮތް ނެތިޖާއަކަށް ފެނުނުތަން ތެރޭގައި ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރަށް ވުރެ އިތުރަށް ބާރާކު ފުރާއި، އެހެނިހެން މާއްދާތައް ގިނަވެ، ތަ ހިފަހަށްޓާލެވެ، އަދި އަސަރު ކުރި ހަރުގަނޑަށް ފުރުވުމެވެ. މި ގޮތަށް ހިޑްނީ އަން މައްސަލަ ދިމާވުމަށް ކާބޯތަކުގައި ހިތަފުގެ ކިޑްނީގެ ބަޔަކަށް ވާއިރު ހަރުގަނޑަށް ބޭނުންވާ ވަރަށް މި މަސައްކަތްތަކެއް ނުކުރެވޭ ހިފޭހަށް ކިޑްނީގެ ހަރުކަށި ދިއުމުން އެއަށް ހިތަރު ކިޑްނީ ފެއިލްވުމެވެ.

ޝިޢްޔީގައި ހުންނަ ކުދިކުދި ފިރުޤާތަކުން ވާގޮތް ހުންނަ ޒައިދީއާއި އަދި ބާޠިނީ ބައިވަރު ފިރުޤާތަކެވެ. މި ފިރުޤާތައް ހަރަކާތްތަކުން ޝިޢްޔީގެ މަސައްކަތް ހުއްޓި، ޚާއްޞަ ބާޠިލު ތަކާއި ގިނަވެ ވާ ހިމެނެއެވެ.

ޝިޢްޔީގައި ހިތަ އުފެދުން

ޝިޢްޔީގައި އުފެދުނު ހިތަ ނުވަތަ ޝިޢްޔީ ސޮސައިޓީން އަށް ކުރެވުނު ނިސްބަތުގައި އަނގަބަސް އިތުރުކޮށްދިނުމަށް ކުރެވުނެވެ. މި ފިރުޤާ އިތުރުކޮށްދިނުމަކީ ގޮތުގައި ކުރިޔަށް ކާމިޔާބު ބާރުގެ ބަރުވާ އެވެ. މި ފިރުޤާ ތަކުގެ ބައްސަ ފަހަރަކު ޝިޢްޔީގައި ހަރަކާތްތެރިވާ އަދި އަނގަބަސް ފަހަރަކު ކުރެވުނު ތަކުރާރު އެކު ހަމަހަމަ ބޭނުން ބާރު ކުރެވޭ އެވެ. މި ގޮތުން މި ފިރުޤާ ތަކާއި ކުރެވުނު ތަކުރާރުއެކު ބާރުވާ ދަށުހަމަކުރާ އުނދަގޫ ގޮތަކާ އަދި ބާރުގެ ފަހަރަކު ކުރެވުނު ތަކުރާރު އެކު ތާ އަހުލަން ވެސް މުޅިވިސް އެވެ. އާންމު ގޮތުގައި ޝިޢްޔީ ހިތަ އުފެދުމަން ތަކުރާ އެތައް ސަރަބަސްތަކެއް ވެއެވެ.

ކިޑްނީގައި ހިލަ އުފެދުމަކީ އަޅުގަނޑުމެން ދިވެހިންނަށް ދިމާވާ އާންމު މައްސަލައެއް. ގިނަ ފަހަރަށް ކިޑްނީގެ ހިލަ އުފެދުން ގުޅިފައި އޮންނަނީ ކުއްލިބުއިމުގެ ވައްތަރާއި. ކިޑްނީގައި މައްސަލަތަކުން ދުރުވެ ދުވަހަކު ސިއްޙަތުގައި ގިނަ ދުވަހު ދުނިޔޭގައި އުޅޭ މީހުން އާންމު ގޮތެއްގައި ގިނައިން ކައި އުޅެނީ ގަސްގަހާގެހިން ކިއްބައިތީ ކާނާގެ ބާވަތްތަކެވެ. އެހެންކަމުން، އަމިއްލަ ކިޑްނީގެ ދުޅަހެޔޮކަމަށް ޚަބަރުދާރުވާ ހުރުމަށް އަދި ފުރިހަމަ ސިއްޙަތަކާއި އަޅުގަނޑު ވެސް ގިނައިން ކައި އުޅެނީ މިފަދަ ބާވަތްތަކެވެ.



ކިޑްނީގައި ހިލަ އުފެދުން.

ކިޑްނީގައި ހިލަ އުފެދެނީ ކީއްވެތޯ؟

މިއީ ވަރަށް ގިނަ މީހުންގެ ހިތުގައި އުފެދޭ ސުވާލެއްކަން ކަށަވަރެވެ. ކިޑްނީގައި ހިލަ އުފެދޭ ސަބަބު ހޯދުމަށްޓަކައި ކުޑަކަމުދާކަމުގެ ޑޮކްޓަރުން ތަޙްޤީޤު ކުރެ އެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ކިޑްނީގައި ހިލަ އުފެދުމަށް މެދުވެރިވަނީ ކުޑަކަމުގައި ބޮނުނުކުރާ ބާވަތްތަކުގެ ސަބަބުން ނެވެ. އެހެންކަމުން، ކުޑަކަމުދާ ތަކެއްޗާ އެކު ހިލަ ހަދުން ނުވަތަ ކިޑްނީގައި ހިލަ އުފެދިފައިވާ ނަމަ، ކާބޯތަކެއްޗާ ދުރު ސަމާލުވުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ކިޑްނީގައި ހިލަ އުފެދުމުން ސަލާމަތްވުމަށް އަދި ހިލަ އުފެދިއްޖެ ނަމަ ކާބޯތަކެތީގައި ޚާއްސަ ބޭނުން ކުރުވާވާ ގޮތަށް ވަރަށް ބޮޑު ސަމާލުކަން ދޭން އެވެ. އަދިއާ ހިލާފަށް ގިނައިން ކާއިންބައިވުމުގައި ޚާއްސަ ބޭނުން ކުރުމުން، ކިޑްނީ އިން ޚާއްސަ ކެލްސިއަމް ބޮޑުކޮށް ބޭރުވާ މިންވަރު އިތުރުވެ އެވެ. މިއީ ކިޑްނީގައި ހިލަ އުފެދުމަށް ބާރު އަޅާ ކަމެކެވެ.

ކިޑްނީގައި ހިލަ އުފެދުމުން ރައްކާތެރިވުމަށް އެއްގަމު މަހުގައި ހިމެނޭ ޕްރޮޓީންގެ ބާވަތްތައް ގިނައިން ކާއިރު ދެގުނަ ސަމާލުވާން ޖެހެ އެވެ. އެއްގަމުމަހުގައި ހުންނަ ޕްރޮޓީން އެއްގަމުމަސް ގިނައިން ކާއިރުގައި ބޭރުން ކުޑަކަމުން ކިޑްނީ އިން ކުޑަކަމުދާ، އޮކްސަލޭޓް އަދި ޔޫރިކް އެސިޑް ފަދަ ތަކެތި ބޭރުވާ މިންވަރު އިތުރުވެ އެވެ. މިއީ ފަސޭހަ ކިޑްނީގައި ހިލަ އުފެދުމަށް ބާރު އަޅާ ކަމެކެވެ.

ކުއްލިގައި ބޭނުންކުރާ ބާވަތްތަކުގެ އިތުރުން އާއިލީ ވާރުތައިގެ ސަބަބުން ވެސް ކެންސަރގައި ހިފާ އުފެދުމަށް ދުރުވެރިވެ އުޅޭ. އާއިލާގެ މީހަކަށް ކެންސަރގެ ބައްޔެއް ނުވަތަ ކެންސަރގައި ހިފާ އުފެދުމުގެ ކަމެއް ދިމާވެފައި ހުރި ނަމަ އެއީ ޖީނާ ވެސް އެ ކަމާ ގުޅޭ ވިސްނަން ޖެހޭނެ ކަމެކެވެ. މި ފަދަ ގޮތަކަށް ކެންސަރގައި ހިފާ އުފެދުމަށް ދުރުވެރިވާ އެއް ސަބަބަކީ ކުރެހުމުގެ ތަކެތީގައި ކެމިކަލް އާއި ބާރު އެސިޑް ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރު އިތުރުވުމާ ގުޅިގެން ނެވެ. އެހެންކަމުން، އާއިލާގެ މީހަކަށް މި ފަދަ ބައްޔެއް ދިމާވެފައިވާ ނަމަ، ތިމާގެ ކެންސަރުގެ ޗެކަޕްތަކެއް ޑޮކްޓަރުގެ އިރުޝާދުއެކު ގަވައިދުން ތަކުރާރުކޮށް ބެލުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

މީގެ އިތުރުން ތަމްބާކު ހުންނަ މިންވަރަށް ވެސް، އެ މިންވަރުގެ ކެންސަރގެ ތަކެތީގައި ކެމިކަލް އިތުރުވެ، ބާރުވެފައި ހިފާ އުފެދުމުގެ ފުރުސަތު އޮތެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި، ތަމްބާކު ހުންނަ މިންވަރުގެ ހަނގުރާމަތަކުން ވަރަ އަދަދުތަކަށް އުފެދުނު އެވެ. މީގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ކެންސަރގެ ބައިތަކުގައި ކުރިއަށް ދިމާވަނީ ވެސް އިތުރުވެފައި އެވެ.

ކެންސަރގައި ހިފާ އުފެދޭ މައިގަނޑު ސަބަބުތަކުގެ ތެރޭގައި، ކުއްލިގައި ބޭނުންކުރާ ބާވަތްތައް، އާއިލީ ގޮތުން ވާރުތަވުން، ތަމްބާކު ހުންނަ މިންވަރު ކެންސަރގެ ތަކެތީގައި ކެމިކަލް ހުރުން އިތުރުވުން އަދި ހަނގުރާމަތަކުގައި ވަރަ އަދަދުތަކަށް އުފެދުނު ހިމެނެއެވެ.

ދުނިޔެ

ކިޑްނީ ފެއިލްވުން

ދުނިޔޭގެ ނިސްބަތުން ބަލާލި ކަމުގައި ވީނަމަވެސް ކިޑްނީގެ ބައްޔަކީ ދާދި ފަރުވާ ހޯދަން ބޮޑު ހަރަދު ކުރަން ޖެހޭ ބައްޔެކެވެ. ހަމަ އެހެންމެ މި ބައްޔަކީ ބަލި ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށް ގިނަ ގައުމުތަކުން ބޮޑެތި ހަރަދު ވެސް ކުރާ ބައްޔެކެވެ. ދުނިޔޭގެ އެކި ކަންކޮޅުތަކުން ކޮންމެ އަހަރެއްގެ މައްޗަށް އެތައް ބައިވަރު މި ބަލީގެ ޝިކާރައަކަށްވެ، ދުނިޔެ ދޫކޮށް ދާންޖެހޭ އިރު، ކިޑްނީގެ މަސައްކަތް ހުއްޓުމަކަށް އައުމުން ހަމަ އެކަނި ދެވޭ ފަރުވާ އަކީ ކިޑްނީ ޑައިލިސިސް ނުވަތަ އެހެން މީހެއްގެ ކިޑްނީއެއް ޖެއްސުމެވެ.

ކިޑްނީއެއް ހަދިޔާ ކުރާނެ މީހަކު ނުވެގެން ނުވަތަ ތިމާގެ ހަނިކަމާ ގުޅޭ ކިޑްނީއެއް ނުލިބި، މި ބަލީގެ ފަރުވާ ނުހޯދި ތިބި އެތައް ބައިވަރު ހަލާކުގައި އެބަތިއްބެވެ. އަދި މި ފަދަ އެތައް މިލިއަން މީހުން ދުނިޔޭގެ އެކި ސަރަހައްދުތަކުގައި މިވަގުތު ވެސް އެބަތިއްބެވެ. ވީމާ، ކިޑްނީ ފެއިލްވުމާ ބެހޭ ގޮތުން ހޭލުންތެރިކަން ފުޅާކުރުން ދިރާސާ ސިއްހަތަކަން ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

މައިގަނޑު ގޮތެއްގައި، ކިޑްނީގެ މަސައްކަތް އެއްކޮށް ހުއްޓުމަށް ނުވަތަ ކިޑްނީ ފެއިލްވުމަށް މެދުވެރިވަނީ ހަކުރު ބަލި އަދި ލޭ މައްޗަށް ދިއުން ފަދަ ބޮޑެތި ބަލިތަކާ ހަނިގަނޑު ހަގުރާމަ ކުރަން ޖެހުމުގެ ސަބަބުން ނެވެ. ހަކުރު ބަލި އަދި ލޭ މައްޗަށް

ދިރުމުގެ ސަބަބުން ކުދިންނާ ގުޅިފައިވާ ހިންގަނޭގެ ޖަރީމާތައް ހާމަކުރުމަށް މަގުފަހިވެގެންދާ އެވެ. އަދި މި ގޮތަށް ދިމާވާމުން ހިންގަނޭގެ ދާ ސަފްފުކުރުމަށްކަމުގައި ކުދިންނަށް ދާ ފަންވަތްތެރިކަން ހޯއްދެވެންދެ އެވެ.

2009 ވަނަ އަހަރު އޮމާނުގައި ކުރެވުނު ސާވޭ އަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި ގޯތިގެދޮރު ނެ ގައުމުގެ އާބާދީގެ 4.5 މިލިއަން މީހުންނަކީ ކުދިންގެ ބަލިތަކުގެ ކުރިމަތިވެފައިވާ މީހުން ނެވެ. މިގޮތުން، ކުދިންގެ ބަލިތަކާއި ދުނިޔޭގެ އެންމެ ކުރިއަރާފައިވާ ގައުމުތަކުގެ ތެރެއިން ގައުމެއް ކަމަށްވާ އޮމާނުގައި، 9 ވަރަށް އެންމެ ގިނަ މީހުން މަރުވެދަނީ ދިމާވާ ބަލި ވެސް މެއެވެ. މިއީ ރާއްޖޭގައި ވެސް އާންމުކޮށް ގިނަ ބަލިކަން ދިމާވާ، އަދި ރާއްޖެއިން މި ބަލި ފެނުނަ މިންވަރު އިތުރުވަމުން އަންނަ ނުރައްކާތެރި ބައެއްކަމެވެ.

ކުދިން ފައިދާވާގޮތަށް ގެދޮރުތެރޭގައި މަސައްކަތްކުރާ ސަބަބުތަކުގެ ތެރެއިން، ހަރުދަނާ ބަލި ހެއް ވާ މައްޗަށް ދިރުމުގެ ސަބަބުން ކުދިންނާ ގުޅިފައިވާ ހިންގަނޭގެ ޖަރީމާތައް ހާމަކުރުމަށް، ދާ ސަފުހު ކުރުމަށްކަމަށް ކުދިންނަށް ދާ ފަންވަތްތެރިކަން ހޯއްދެން ހިމެނެއެވެ.

ކިޑްނީގެ ބަލީގެ އަލާމާތްތައް

ކިޑްނީގެ ބަލިމަކަކީ އާންމު ގޮތެއްގައި، އޭގެ ކުރީކޮޅު މާ ބޮޑެއް އަލާމާތްތައް ފެންނަ ބަލިމަކެއް ނޫނެވެ. މިއީ މި ބަލީގައި ދިމާވާ އެންމެ ބޮޑު ގޮންޖެހުން ވެސް މިއެވެ. ނަމަވެސް، ކިޑްނީގެ ބަލިމަށް ޖެހުމުން ބައެއް ފަހަރަށް އޭގެ ކުދިކުދި އަލާމާތްތައް ފެން އެވެ. އެކަމަކު، ބަލީގެ ހަޤީޤީ އަލާމާތްތައް ފެންނަން ފަށަނީ އެ ބަލި ނުރައްކާވާ ހިސާބަށްދާ ފަހުން ނެވެ. ކިޑްނީގެ ބަލިމަކުގެ އަލާމާތް ފެންނަން ފަށަނީ ކިޑްނީގެ މައްސަލަތައް ދިމާވެ، އޭގެ މަސައްކަތް ހުއްޓިދާ ހިސާބުންނޭ ވެސް ދެންނެވިދާނެ އެވެ. އެހެން ގޮތަކަށް ދަންނަވާ ނަމަ، ކިޑްނީއަށް ދިމާވާ ބަލިމަކުގެ އަލާމާތްތައް ފެންނަން ފަށަނީ އޭގެ މަސައްކަތް ކުރާ ބާރުމިން 25 އިންސައްތައަށް ދަށްވުމުން ނެވެ.

ކިޑްނީގެ ބަލިމަށް ޖެހުމުން ފެންނަ އަލާމާތްތަކުގެ ތެރޭގައި ބޮލުގައި ރިއްސުމާއި ވަރުބަލިވުމާއި ގައިހިރުން ފަދަ ކަންތައްތައް ހިމެނެއެވެ. މީގެ އިތުރުން މި ބަލި ބޮޑުވާ ހިސާބުން ގިނަގިނައިން ކުޑަކެއްސުމާއި [illegible] ކާހިތް ނުވުމާއި [illegible] އެވެ. ބައެއް [illegible] ކަންތައްތައް ވެސް ކިޑްނީ ބަލީގެ އަލާމާތްތަކުގެ ތެރޭގައި ހިމެނެއެވެ.

ރިސާރޗް

ޛިހުނީ ބަލިގެ ކުރީކޮށްގައި ފެނުނަސް އެ ބަލިގެ ވަރަށް މަދު އަލާމާތްތަކެކެވެ. ބަލިގެ އަލާމާތްތައް އާންމުކޮށް ފެންނަން ފަށަނީ ޛިހުނީ އަސްލު މަސައްކަތް ކުރާ ބާރުމިން 25 އިންސައްތަ އަށް ވުރެ ދޮރު. އެހެންކަމުން، ޛިހުނީގެ ބަލިތަކުން ސަލާމަތް ވުމަށް ދުރާލާ ރައްކާތެރިވާ ކަމުގެ ހިތްވަރު ވަރަށް މުހިއްމެވެ.

ޛިހުނީ ބަލިތައް ދުނިޔޭގައި ހުރި ގޮތް

ކުރިން ވެސް ފާހަގަ ކުރެވުނު ފަދައިން، ޛިހުނީ ފެހިރިވާން ހިނަ ފަހަރަށް ދިމާވަނީ ހަތުރު ބައިކާއި ދީ މައްސަލަ ދިރުމުގެ ސަބަބުން ކަމަށްވާއިރު، ޛިހުނީގެ މައްސަލަތައް ކުރިމަތިވެއްޖެ ނަމަ އެންމެ ފުރަތަމަ ފެނޭ ބަލިތަކެއް ދެކޭ ދާއިރާގެ ފެންނަ ހަބަރު ވަރުވެ. ހަމަ އެއާއެކު، ފެޅުނުބެލި ބައެއްގެ ފެނެ ހަރަކާތް ގޮސް އެވެ. މި ފަދަ ބައެއްގެ ކުރަނީ ކެމިކަލް ބައެއްގައި ހުރިހާ ފުރުޞަތު، ހަމަކޮށް ރަނގަ މިންވަރު ޖީނޯޓިކް ދަށްކޮށް ދެވެ.

މީގެ އިތުރުން ވެސް، ޛިހުނީ އިން ދާ ސާފުކޮށްދޭ މިންވަރު ވަޒަންކުރުމާ ފެށި ޛިހުނީގެ ބަލިތައް ދެނެގަތުމަށް ކުރަނީ ބައެއްގެ. މި ނަގައިގެން ކުރާ ބައެއްގެ ޛިހުނީ ހަރާކާތްތައް މިންވަރު ދެނެގަތުމެވެ.

ކިޑްނީގެ ބަލިތައް ދެނެގަތުމަށް ބައެއް ފަހަރަށް އަލްޓްރާ ސައުންޑް ސްކޭން ފަދަ ކުރެ އެވެ. މި ސްކޭނުން ކިޑްނީގައި ހިލަ އުފެދިފައި ވޭތޯ އާއި ކެންސަރު ހުރިތޯ އަދި އެ ފަދަ އެހެން ބައްޔެއް ހަށިގަނޑުގައި އަށަގަނެފައިވާ މިންވަރު ދެނެގަނެވޭނެ އެވެ. އަދި މި ފަދަ ސްކޭންތަކުގެ ނަތީޖާއަށް ބަލައި، ކިޑްނީ ބައްޔުގެ އަލާމާތްތައް ހުރި ނަމަ، އެ ކަމަށް އެންމެ އެކަށީގެންވާ ފަރުވާ ވެސް ޑޮކްޓަރުންނަށް ކަނޑައެޅިދާނެ އެވެ.

ކިޑްނީގެ މަސައްކަތް ހުރިތޯ ބެލުމަށް ކުރާ ފަންކްޝަން ހުރި މިންވަރު ބެލުން، ޔޫރިން ޓެސްޓުކޮށްގެން ހަދައި ކުރެވޭ ޓެސްޓުތަކުން ޕްރޮޓީން، ހަކުރު އަދި ޔޫ ހުރި މިންވަރު ބެލުމަށް ފުރިހަމަ ކުރެވެއެ. ކިޑްނީ ބަލިތަކުގެ އަލާމާތްތައް ފެންނަން ނެތަސް ގަވާއިދުން އަލްޓްރާ ސައުންޑް ސްކޭނުގެ އެހީގައި ކިޑްނީގެ ދުވަސްވަރުކަން ބެލުމަކީ މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ކިޑްނީގެ މައްސަލަ ދިމާވެފައިވާ މީހުންނަށް ދޭ ފަރުވާ

ބީޕީ މައްޗަށް ދިއުމުގެ ސަބަބުން ކިޑްނީގެ މައްސަލަތައް ދިމާވެފައިވާ މީހުން ގަވާއިދުން ކުރާ ޑައިލިސިސް ދަން ކުރުމަށް ބޭނުން ކުރަން ޖެހޭނެ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ހަކުރު ބަލި ޖެހިފައިވާ ނަމަ ހަކުރު ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށް ފަރުވާ ހޯދަން ޖެހޭނެ އެވެ.

އަދި ސިއްހަތަކީ ފަހައިދާ ހެކި ކާނާ ކެއުމުގެ އިތުރުން ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުމަކީ ވަސް އެ ފަދަ ފަރާތްތަކަށް ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. މީގެ އިތުރުން، ރިޔާޟީ ފައިދާ ވުމުން، ގަވައިދުން ޖިމްނާސްޓިކް ހެދުން އަދި ރިޔާޟީ ބަދަލު ކުރުމަކީ މި ބައްޔަށް އެއް އެންމެ އެދޭ އަދި ހަމަ އެކަށީ ފަރުވާ އެވެ.

ޖިމްނާސްޓިކް ހެދުމަކީ ވެސްޓަރން އުރުގައި ނުވަތަ ސޯޝަލްގެ އުރުގައި ބަނގަރު ޖިއްބައް ތަރުވައިގެ އާގެ އުރުގައި މީހާގެ ހަރިގަނޑުގެ ކާ އެދޭ މިންގަނޑުކަން ސާފު ކުރުމަށެވެ. މިއީ ތަފާތުމަތި ކުރުމަށް އޭރު ފަސާދަ ކަމުގެ ނުނުވެ.

ގަވައިދުން ހެދުން ރޭގެ ފަރުވާއާގެ ގޮތުން ޖިމްނާސްޓިކް ހަދަން ރޭގެ ފަރާތްތަކުން ދިނައިން ތުނުއި ޕްރޮޓީން ހިމެނޭ ތަކެތި ކާއްޔާއި ދިޔާ ތަކެތި ދިނައިން ބޯއިވަޔާ ތަނަވަސް ކަމުގެ ނުނުވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ދުން ވި ބަޑީގެ އަސަރު ފަރުވާ ކަމަށްވާ، ރިޔާޟީ ބަދަލު ކުރުމަކީ ވަސް ހަރަދު ބޭނު ކަމެކެވެ. އަދި ރިޔާޟީ އެއް ހެދުމަކީ ވަރަށް ބޭނު ތަކެތި އުފެދުން ޖެހޭ ކަމެއް ވަސް މާއެވެ.

މިހާރު

ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި ކަލެ ނަސްލުގެ މީހުންނާއި އާސިޔާ ބައެއްގެ މީހުންނަށް އާދީ ފުރުޞަތުގެ ސަލާމަތުން ކޯޓު ބަލި ޖެހުން ބޮޑެތި ދިމާވޭ. އެހެންކަމުން، އަދިއްލަ ސިޔާސީ ދުވަހަރުކަމާމެދު ވިސްނާ އިރު، މީއި އަދުގަނޑު ވަރަށް ސަމާލުވާ ކަމެއް. ކޯޓު ބައްލަވަން ރައްކާތެރިވުމަށް ކުއްޖާއިރުގެ އާދަ ރަނގަޅަށް ބަހައްޓައިގެން ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރަން. އަދި ވަޒަން ހަމަސަވާކަން، ޖެކާޓަރީ ބޮއުން މިހާ ވެސް ދުރުގައި ދުވަހު ސިއްހަތަށްގައި އެމެފަދީ މަސައްކަތް ކުރަން.

ކެންސަރުގެ ބަލިތަކުން ރައްކާތެރިވާނީ ކިހިނެއް؟

ކެންސަރަކީ އަދި ދިމާވާ ތަފާތު ބަލިތަކުން ރައްކާތެރިވުމަށް އަހަރެން ޖެހޭ އެންމެ މުހިއްމު ފިޒިކަލީ އެ ފަދަ ބަލިތައް ޖެހުމަށް މެދުވެރިވާ ކަންކަމުން ދުރުވެ ހުރުމެވެ. ކޮންމެ އަހަރަކު، ދިމާގެ ހަރިކަސްޓެން މި ފަދަ ބައްޔެއް ޖެހުމަކީ ގިނަ މީހުންނަށް އެކަން ގަބޫލު ކުރަން އެހާ ފަސޭހަ ކަމެއް ވެސް ނޫނެވެ. އެންމެ ގޮތެއްގައި މި ފަދަ ބަލިތައް ދިމާވާނީ ދިރިއުޅުމުގެ އާދަކާދަތަކާ ވަސީ ވަރަށް ބޮޑަށް ގުޅިފައެވެ. މި ގޮތުން، މި ބަލިން ދުރުހެލިވާ ހުރުމަށް އެދޭނަމަ މުހިއްމު ފިޒިކަލްކަމަށް ހާމަ ކަންތައްތަކެވެ.

ރޭގެ ފުރަޝަށް ހިފެހެއްޓުން އަދި ހަކުރު ކާންބޯތަކާ ކުރުން

ރޭ މަސައްކަތް ދިއުމަށް ގެދޮރުވެރިޔާ ކަންކަމަށް ވަރަށް ބޮޑަށް ސަމާލުވާން ޖެހޭ އެވެ. އަދި ހަކުރުގަދަ ގެއްލުންދޭ ކާބޯތަކެއްޗާއި ނުރައްކާތެރި ސައިބޯވެސް ބާވަތްތައް ހިމެނޭ ކާނާ ކެއުމުން ދުރުވެ، ސިއްހަތަށް ފައިދާ ހުރި ކާނާ ކައި އުމުރު ވަރަށް މުހިއްމެވެ. ހަމަ މިއާއެކު، ދުންފަތާ ދުރަށް ދިޔުމާއި ގަވާއިދުން ކަސްރަތު ކުރުމަކީ ވެސް އާދަ މުހިއްމު ކަންކަމެވެ. މިގޮ އިތުރުން، ރޭގަ ހަކުރުގެ މިންވަރު ރަނގަޅަށް ބެލެހެއްޓުމަކީ ވެސް ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ހަކުރުބަލީގެ ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ފެން ބުއިން

ރިޕޯޓުގެ މައިގަނޑު މަސައްކަތްތަކީ، ހަކުރުބަލީގެ ރޭ އުފެއްދުމަށް ހިތައްޔާރުކުރާއި، ހަކުރުބަލިގައި އިތުރުވެފައި ހުރިހާ މާއްދާތައް އެއްވަރުވެގައި ހިފެހެއްޓުމަށް، ކުރަމުގެ އުމުރުކުރާ ބޭނުންވާ ވަރަށް ފެން ބުއިމުގެ ނުރައްކާތެރިކަމާ މިއިން ހަދާނުގެ ރަށް ބައި ސާފުކުރުމުގެ އަދަދު އިތުރުވެ، ރޭގެ ބޮލިން އިތުރު ފެނުން އެވެ. ނުރައްކާތެރި ކަމުން ރޭހިއަށް ރޭ ފެނުވައި ދިރުމުގައި ދަތިތަކުން ގުދުރަތީ އެވެ.

ގައުމުގައި ބޭނުން ކުރާ ތެލުގެ މިންވަރު މަދުކުރުން

ގިނަ އަދަދަކަށް ތެޔޮ ބޭނުން ކުރުމަށް ބިޖުލީގެ ޕްރޮޑަކްޝަނުގެ ނިޒާމު ހަރުކުރެވެ، ޚަރަދު މައްޗަށް ދިއުން ފަދަ ކަންކަން ކުރިމަތިވެއެވެ. އެހެންކަމުން، އާންމު ގޭބިސީތަކުގައި، ދުވާލެއްގެ މަސައްކަތް ތެޔޮ ބޭނުންކުރާ މިންވަރާ ގުޅޭ ފަރުވާތެރިވުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ. މިބައްޓަން ފަރުވާތެރިވުމަކީ ގައުމުގެ ވައްތަރެއްގެ ހުށަހެޅޭ ތަފާތު ގެރާގެދު އެޅުއްވިއްޔާގެ ތަޢާރަފުކުރުން އިޤްތިޞާދު ދެނެ ޚަރަދު ދުވަހަކު 2.3 މިލިއަން ވަރު ދިޔައީން ގައުމުގައި ތެލުން ބޭނުން ކުރާން ތަރުތީބު ކަމަށެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، އަހަރުން 50 އަހަރުން މަތީގެ މީހުންނަށް، ކަމެއް ނަމަ އަދި އާންމު ބައެއް ސިސްޓަމް މީހުންނަށް، ހަމަ ބައި ޚިދުމަތާ މީހުންނަށް، ޚާ މައްޗަށް ދާ މީހުންނަށް އަދި ބިޖުލީގެ ބައި ޚިދުމަތާ މީހުން ކޮންމެ ދުވަހަކު 1.5 ގެލަން ތެޔޮ ދިޔައީން ގައުމުގައި ތެލުން ބޭނުން ކުރުމަށް ތަޢާރަފުކުރުން އިޤްތިޞާދު ދެއްވެ.

ހިދުމަތްގައި އަދަދަކަށް އިންފޮމޭޝަން ޓެކްނޮލޮޖީ އަޕްގްރޭޑް ފުރުޞަތު ހޯދުން

އާންމު ގޭބިސީގައި ހިދުމަތުގައި އަދަދަކަށް ޓެކްނޮލޮޖީގެ ސަބަބުން އުފެދޭ ބަލިމީހުން ކަމަށް ޓްރާންސްފަރ ދުވަސްވަރު، އަދިދަރުސް އެއްގޮތް ފަދަ ބަލިމީހުނާ ބިޖުލީގެ ބަލިމީހުން ޖެހިގެން ފެށުމުގެ ހެދިފައިވާ ބަލިމީހުން، އެހެންކަމުން، ބިޖުލީގެ ބަލިމީހުން

ޖެހިފައިވާ މީހުން އެ ބަލި ޖެހުމުގެ ކުރިން ބަޔެއް ފަހަރު ހުން އައުމާއި އަރިދަފުސް އެޑުން ފަދަ ކަންކަން ހުރިމަތިވެ އެވެ.

މި ގޮތަށް ބަލިވެ ހުރެކަމުދާއިރު ތޫ އަދުމާއި، ބޯރުވުމާއި، ރިއްސުމާއި، އަތްފައި ދަގަޅުމާއި، ބޭރުބަނޑުދާއި، ގޮސްފުވުމާއި އަދި ކާހިތްނުވުން ފަދަ ކަންކަން މެދުވެރިވެ އެވެ. އެހެންކަމުން، މި ފަދަ ކަމެއް ދިމާ ވެއްޖެނަމަ ލަސް ނުކޮށް ޑޮކްޓަރެއްގެ އިރުޝާދާއެކު އެ ކަމަށް ވީހާ ވެސް އަވަހަކަށް ފަރުވާ ހޯދުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ.

އެއްގަމު މަސް ގިނައިން ކެއުމުން ދުރުހެލިވުން

ގިނަ އަދަދަކަށް އެއްގަމު މަސް ކެއުމުގައި ބޮޑުން ކުރުމުން ރިޕޯޓުގެ މަސައްކަތްކޮށްފައި ހަދައިފާ ރިޕޯޓަން ބޮޑު ބޮޑުވެ އެވެ. މިސާލަކަށް، ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަން ގާތްގަނޑަކަށް 50 ކިލޯގައި ހުންނަ މީހަކު ދުވާލެއްގެ މައްޗަށް 400 ގްރާމް ޕްރޮޓީން ކެއުމުގައި ބޭނުން ކުރުމުން ފުދޭނެ އެވެ. އަދި އެ ފަދަ މީހަކު، ދުވާލެއްގެ ކެއުމުގައި، އެއްގަމު މަހުގެ ބާވަތްތަކުން ބޭނުން ކުރާ މިންވަރު 300 ގްރާމަށް ވުރެ ގިނަ ނުކުރުމަކީ ވަރަށް އެންމެ ރަނގަޅު ގޮތެވެ.

ކެއުންބުއިމުގައި ރަނގަޅު އާދަތައް ގެންގުޅުން

މާ ގިނައިން ކެއުމާއި، ހަމަ އެހެންމެ، މާ މަދުން ކެއުމަކީ ވެސް، ހަށިގަނޑަށް ބޮޑު ގެއްލުން ލިބިދޭނީ ކަމެކެވެ. އެ ގޮތުން، ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ނުކައި ނުބޯއި ހުރުމުގެ ސަބަބުން ހަށިގަނޑުގެ ބޮޑު ދުލިފަރަވަ ހިމެނޭ ގުނަވަންތައް، ވަކިން ހާއްސަކޮށް ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމުގައި ހުންނަ ބައެއް ދުލިފަރަވަތައް، ހަލާކުވުމަށް މަގުފަހިވެ އެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި، މި ދުލިފަރަވަތައް ވަނީ ހަށިގަނޑުގެ ދިފާއީ ނިޒާމާ ގުޅިފަ އެވެ. އެހެންކަމުން، މި ދުލިފަރަވަތައް ހަލާކުވުމުން ދިފާއީ ނިޒާމުގެ މަސައްކަތްކޮށްދޭކަން ހުރަސްއެޅޭ އެވެ. ނަތީޖާއަކަށް ވެގެން ދަނީ، ކިޑްނީ މައްސަލަ ހުންނަ މީހުންގެ ހަށިގަނޑުގެ ދިފާއީ ނިޒާމުގެ ވަރުދެރަވެ، ބޮޑު ހަނިވެއެވެ.

މާ ގިނައިން ބޭކާރު ގޮތުގައި ބޭސް ބޭނުން ނުކުރުން

ބޭސްފިހާރަ ތަކުން، ޑޮކްޓަރަކާއި ނުލައި ލިބޭން ހުންނަ ގަޑު ކަސްދުވާ ބޭސް މާ ގިނައިން ބޭނުން ކުރަނަމަ އެކަ ހުންނަ ބައެއް މާއްދާތަކުގެ ސަބަބުން ކިޑްނީ މަސައްކަތަށް ބުރުއަރަ އެވެ. މިގޮ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ކިޑްނީ ބަލިތައް ޖެހުމަށް މަގުފަހިވެ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ އެ ފަދަ ބޭސްތައް ކިޑްނީ ބޭނުންކުރާ ނަމަ ކިޑްނީ ފެއިލްވެ އަދި މަސްގަނޑުގައި ކެންސަރު އުފެދުމަށް ވެސް މަގުފަހިވެ އެވެ.

ބައްޕަލަކުން ގަވައިދުން ކާން ޖެހޭ ބޭސްތަކަކުން ފެތުރުމާތެރިވުން

ހަކުރު ބަލި ނުވަތަ ހިތުގެ ބައްޔަކީ އެ ބަލީގެ ސަބަބުން ކިޑްނީ ފެއިލްވުމަށް ވަރަށް ބޮޑަށް މަގުފަހިވާ ކަންތައްތަކެވެ. އެހެންކަމުން، މި ފަދަ ބައްޔެއް ތަހައްމަލު ކުރަމުންދާ މީހެއް ނަމަ، އެއާ ވިއްދަރިގެން ޚާއްޞަ ކަނޑައަޅާފައިވާ ބޭސް ގަވައިދުން ބޭނުން ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. މިއީ އެ ފަދަ ބަލިތަކުގެ ފަރުވާގެ އިތުރުން ކިޑްނީގެ ބަލިތަކުން ސަލާމަތްވުމުގެ ހުރިހާ ފޭސް ބާރު އަޅާ ކަމެކެވެ.

ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ މިންވަރަށް އަރާމު ހޯދުން

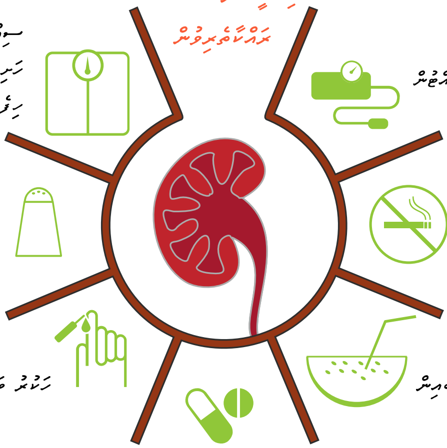
ރޭ މައްސަރު ދިއުން ފަދަ ބަލިމަޑު ގިނަ މީހުންނަށް ކުރިމަތިވަނީ އެމީހުންގެ ސިކުނޑި ހާސްވެ ސްޓްރެސް ފުރުމުން ނެވެ. މިހާ މާ ބޮޑަށް ހާސްވެ ފިކުރު ބޮޑުވުން އާދައަކަށް ވެއްޖެ ނަމަ، ރޭ މައްސަރު ދިއުން ފަދަ ކަންކަން ކުރިމަތިވެދެއެވެ. މީގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ކިޑްނީގެ މައްސަލަތައް ފެށުމަށް ދުރުފިރިވެ އެވެ.

ކުޑަކާ ނުފޫސް ގިނަ އިރު ނުހިފެހެއްޓުން

ކުޑަކާ ދާން ޖެހުން ނަމަވެސް ކުޑަކާ ނުފޫސް ގިނަ އިރު ފަންޑުން ހިފެހެއްޓިގެން ހުރުމުގެ ސަބަބުން ކުޑަކާއާ ނިޒާމުގެ ބަލިމަޑު ޖެހުމަށް މަގުފަހިވެ އެވެ. އެ ގޮތުން، ގިނަ އިރު ފަންޑުން ކުޑަކާއާ ތަކެތި ބޭރު ނުކުތުން

ހުރުމުން، މަސާލާ (ބޮކިބާ) ގައި ޖަރާސީމު އަރަގަންނަން ފުރުޞަތު އޮވޭ.

ކިޑްނީގެ ބަލިތަކުން ރައްކާތެރިވުމަށް އެ ބަލިތައް ދިމާވާ ސަބަބުތައް ދެނެގަނެ، އެ ކަމަށް ފިޔަވަޅު އެޅުމަކީ މުހިއްމު ކަމެއް. ހާއްސަކޮށް ހަކުރުބަލި، ލޭ މައްޗަށް ދިއުން އަދި ތައިރޮއިޑްގެ ހުންނަ މީހުން އެ މީހުންގެ ކިޑްނީއަށް ރައްކާތެރިވެ، ގަވައިދުން ކިޑްނީ ބަލީގެ ޗެކްއަޕްތައް ހެދުމަކީ ބޮޑުދިރުވި ކަމެއް. ކިޑްނީ ބަލީގެ އަލާމާތްތައް ގިނަ ފަހަރަށް ފެންނަނީ ނުވަތަ އިހްސާސް ކުރެވެނީ އެ ބަލީގެ ވަރަށް ފަހު ކޮޅުގައި. އެހެންކަމުން މި ކަމުގައި ރައްކާތެރިކަމުގެ ފިޔަވަޅު އެޅުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެއް.



ކިޑްނީގެ ދުޅަހެޔޮކަން ދެމެހެއްޓުމަށް ކުރެވިދާނެ މުހިއްމު ކަންތައްތައް.

ކޮންމެއަކަސް، މި ޗާރަރަގެ ކުޅުވުނި ކިޔުނުގެ ބަލިކަމާ ޖުމުލަކޮށް ދިމާވާ ބައެއް ސަބަބު ތަކެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ކިޔުނުގެ ބަލިތަކުގެ އަލާމާތްތައް އޮޅޭ ކުޑަކުދިންގައި ފެންނަން ނުފަށަ އެވެ.

އަޅާއި ފަހުގެ ހުޅުވާ ދުވަސްވަރާއި، ކިޔަވުމުދަތިތަކުގެ ކުރިއަށް އަންނަ ބޭނުމި ބަދަލާއި، ޝުގަނޭ ގަޑީގައި މާ ގިނައިން ކިޔަވައި ދުވާލާ އަދި ރޭ މަސައްކަތް ދިއުން ފަދަ ކަންކަމަކީ ކިޔުނި ބަލީގެ އަލާމާތްތަކެވެ. މި ފަދަ އަލާމާތްތައްގެ ނިޝާނެއް ކިރިޔާ ވެސް ފެންނަ ކަމުގައި ވަލިދައިމަ ވީހާ ވެސް އަވަހަށް ސިޔާސީ އުޅެބިލައިގެ ތަފާތު ކަމުގައި ހޯދުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

މާތް الله އިންސާނުންނާއި ޙައްވާނުތަކުން އަތުގަނޑުގެ އަދިއްޔާ ކިޔުނިގައި މައްސަލައެއް ދިމާވެފައިވާ ކަމަކަށް އަދި ނުދައްކާ. ނަމަވެސް، މަރަކާ އެއް ފަރުވާތު ގޮތައި "ޑިރެން ސްޕޮރޓް ބޮސްޓް" ބޭނުން ކޮށްގެން ކިޔަވުންތަކަށް ބޮސްޓް ކުރަން. ޑިރެން ސްޕޮރޓަށް ވަރަށް އަގު ހުރިކަން ބޭރުން އަދި ބޮސް ފިހާރަތަކުން ވެސް ލިބެން ހުންނަ ޖިޔާސްޓިކް އެތައްކަމެއް. މީގެ އެހީގައި ކިޔުނިގެ ދުވަސްވަރުކަން ފަސޭހައިން ދެނެގަނެވޭ. މީގެ އިތުރުން ވެސް، އަހަރަކު އެއް ފަހަރު ވަރު ގަވައިދުން ޗެކް ބޮސްޓްއެއް އެހީއާ އެކު ކިޔުނިގެ ދުވަސްވަރުކަން ބަލާ ބޮސްޓްކުރުން އަދުގަނޑު ހަރާ އުވޭން.

ލެކްޗަރު

ކެންސަރު ބަލީގެ ވާހަކައީ މިހާރު ދިވެހިންނަށް އާ ވާހަކަ އެއް ނޫނެވެ. މީގެ ޢަދަދުތަކެއް ކުރިން މިއީ ދުވަސް އަހަރު ދިވެހިން އަޅުއަކީ ބައްޔެއް ނަމަވެސް، މިއީ ރާއްޖެ އިން ވެސް އާންމުކޮށް ފެންނަމުންދާ ބަލިތަކުގެ ތެރެއިން ބައެއްކަމެވެ.

އާބާދީ ނިސްބަތުން ކުޑަ ގައުމެއް ކަމަކު، ރާއްޖޭގައި ވެސް މި ނުރައްކާތެރި ބަލީގެ ޝިކާރައަކަށްވާ މީހުން މަދެއް ނޫނެވެ. ރާއްޖޭގެ ހެލްތު މިނިސްޓްރީގެ ދިރާސާތަކާއި ތަފާސްހިސާބުތަކަށް ބަލާއިރު، އުރަމަތީގެ ކެންސަރު، އަންހެނުންގެ ރަހިމުގެ ދޮރުގައި ޖެހޭ ކެންސަރު، ފިރިހެނުންނަށް ޖެހޭ ޕްރޮސްޓޭޓް ކެންސަރު، އަނގައިގެ ކެންސަރު، އޮވަރީގެ ކެންސަރު، ތައިރޮއިޑްގެ ކެންސަރު، މަސްގަނޑުގެ ކެންސަރު، ލޭގެ ކެންސަރު (ހާއްސަކޮށް، ކުޑަކުދިންނަށް ޖެހޭ ކެންސަރު) އަދި ހަމުގެ ކެންސަރަކީ ދިވެހިންނަށް އާންމުކޮށް ޖެހޭ ކެންސަރުގެ ބާވަތްތަކެވެ.

އަދި މި ފަދަ ކެންސަރު ޖެހޭ މީހުންގެ އަދަދު ރާއްޖޭގައި ދުވަހުން ދުވަހަށް މަތިވާކަން ވެސް ތަފާސްހިސާބުތަކުން ދައްކާ އެވެ.

ޝާއްޤީގެ މަރުޙޫމާ ދާދިފަހުން ބައްދަލުވި ދެކުވުން ވަރަކަށްގެ ބަޔާން ހިއްސާ ކޮށްލާނަން. އެ ބޭފުޅާ ވިދާޅުވި ގޮތުގައި ކެންސަރު ބަލި ޖެހިގެން އޭގެ ފަހުކާ ހަދުމަނަ ވާލީ އެއިރަން އެދި މަސައްކަތް ކުރަމު އެއް ފަރާތު އެ ބޭފުޅާގެ އަރިހަށް މާހާ އަންނަނަކަމުދާ. މިއީ ޝާއްޤީގައި މިހާރު މި ނުރައްކާތެރި ބަލި ފޮނުވުމަކާ އަދި ދަރުމަވަންތަ މިސާލެއް ކަމަށް ގަބޫލު ކުރަން.

ކެންސަރަކީ ކޮން އެއްޗެއް ބާ؟

ކެންސަރު ބައްޔާ ބެހޭ ގޮތުން ދެންނެވުމަށްޓަކައި ފުރަތަމަ ވެސް އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑު އުފެދިފައިވާ ގޮތް ނުވަތަ އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުގެ ގުނަވަންތައް އުފެދިފައި ވަނީ ކޮންޓްރޯލުކުރެވޭ ސެލް ބަޔާނުން ވަރަށް ކުދިކުދި ބައިތަކުން. އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުގެ ގުނަވަންތަކާއި، އެ ގުނަވަންތަކުގެ މަސްތަކާއި އަދި އެ ގުނަވަންތަކުގައި ހިމެނޭ އެހެން ބައިތައް އުފެދިފައި ވަނީ އަދި ސެލްތަކުގެ ހަމަ ޚާއްޞަ ނުފެނޭނަ އެތަކެއް މިލިއަނުން ގިނަ ކުދިކުދި ސެލްތަކެއް އެއްވެގެން ނޫ. މި ކުދިކުދި ސެލްތަކަކީ އޭގެ އަމިއްލަ ޢަމަލުތަކެއް އުފެދި ގެނަ ވަރުގަދަ އަދި ނިޒާމު އެއްޗެއްސެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، އިންސާނާގެ ތަފާތު ގުނަވަންތަކުގައި ހިމެނޭ ތަފާތު ވައްތަރުތަކުގެ ސެލްތަކެވެ. މިސާލަކަށް، ސިކުނޑީގައި ހިމެނޭ ސެލްތަކާއި ހަންގަނޑުގައި ހިމެނޭ ސެލްތައް ތަފާތުވެސް އެވެ. އަދި މަސްތައް އުފެދިފައިވާ ސެލްތަކާއި ކަށިތައް އުފެދިފައިވާ ސެލްތައް ވެސް ތަފާތެވެ.

ކޮންމެ ސިކުންތެއްގައި އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުގައި އެތައް ބިލިއަން ސެލްތައް އުފެދި އަދި އެތައް ބިލިއަން ސެލްތައް ނެތިފަނާވެގެންދޭ.

އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުގެ ތަފާތު ގުނަވަންތައް އުފެއްދުމުގެ އަސާސް ކަމުގައިވާ ސްޓެމް ސެލް ނުވަތަ އަސާސީ ސެލް އަކީ ހަށިގަނޑުގެ ގުނަވަންތައް ހެދި ބޭސްފަރުމާއި އަދި އަނިޔާވެ ހަލާކުވެވުމުން، އެ ހަލާކުވާ ތަންތަން ބަދަލު ކޮށްދިނުމަށް ވަރަށް މުހިއްމު ދައުރެއް އަދާކުރާ އެއްޗެކެވެ.

މިސާލަކަށް، ގައިގެ ބައެއް ކަނޑައިގެން ނުވަތަ ހަލާކުވެގެން ދިޔުމުން އެ ހަލާކުވާ ތަން ބަދަލުކުރުމަށް ހަށިގަނޑުގައި ސެލްތަކާއި އަދި ހަށިގަނޑުގެ އަސާސީ ސެލްތައް ފިޔަވާ، ކަނޑައިގެން ގޮސްފައިވާ ތަން ކުރިން ގޮތަށް ބަދަލު ކޮށްދެ އެވެ.

މި ގޮތަށް ސެލްތައް މަސައްކަތް ކުރަނީ ކުރިއަށް މާއްދާތަކުގެ އެހީގައި އެއް ސެލް އަނެއް ސެލް އާ ގުޅިގެން ވާނީ އެވެ. ދުވަހަކު އިންސާނުން ނަމަ، އެ މީހެއްގެ ކޮންމެ ގުނަވަނަކަށް ވެސް މައްސަލަތައް ދިމާވެއްޖެ ނަމަ ސެލްތަކަށް ދިޔާ މި ފަދަ ކުރިކަށް މެސެޖުތަކުގެ އެހީގައި އެ މައްސަލަ ހައްލު ކޮށްދެ އެވެ.

ހަރިގަނޑުގެ ގުނަވަނަކަށް ނުރައްކާތެރި ކެންސަރު ޖެހިފައި.

ކެންސަރު ޖެހެނީ ކިހިނެއް؟

ކުރިން ފާހަގަ ކުރެވުނު ބީދައިން، ކޮންމެ ސިކުންތަކު ވެސް އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުގައި، އެތައް ބިލިއަން ސެލްތަކެއް އުފެދި އަދި އެތައް ބިލިއަން ސެލްތަކެއް ހަލާކު ވެގެންދެ އެވެ. މި ގޮތަށް އާ ސެލްތައް އުފެދިގެންދާއިރު އެއް ސެލްގައި ހުންނަ މައުލޫމާތު އަނެއް ސެލްއަށް ނަކަލު ކުރެ އެވެ. މި ގޮތަށް އިންސާނާގެ ސެލްތައް އުފެދި އަދި ނެތިގެންދާ ނިޒާމު ބައްޔަކާ ކުރިމަތިވާ އިރު، މި ނިޒާމުގެ މަސައްކަތް އެހެން ގޮތަކަށް ބަދަލުވެގެން ދިޔުމަކީ، ކެންސަރު ޖެހުމަށް ދިމާވާ މައިގަނޑު އެއް ސަބަބެވެ.

މި ގޮތަށް އެއް ސެލްއިން އަނެއް ސެލްއަށް މައުލޫމާތު ނުބައި ގޮތުގައި ނަކަލު ކުރުމަށް ދިމާވާ ގިނަ ސަބަބުތަކެއް ހުރި އެވެ. މިސާލަކަށް، ކާބޯ ނުވަތަ ދިރިއުޅޭ މާހައުލު އަދި ހަށިގަނޑަށް ވަންނަ ބައެއް ކެމިކަލްތައް ފަދަ ތަކެތި މީގެ ބައެއް ސަބަބުތަކުގެ ތެރޭގައި ހިމެނެ އެވެ.

ބައެއް މީހުންނަށް ވިސްނިފައި އޮންނަ ގޮތާ ހިލާފަށް، ކެންސަރަކީ އެއްގޮތަކަށް ވެސް ގައިގައި ޖެހުމުން އަރާ ބައްޔެއް ނޫނެވެ. ކެންސަރު ޖެހިފައި ހުރި މީހަކާ ގައިގައި އުފުލުން ނުވަތަ އެ މީހަކު ބޭނުންކުރި ތަކެތި ބޭނުން ކުރުމުން ކެންސަރު ނުފެތުރެ އެވެ. އަދި ކެންސަރު ވައިގެ ޒަރީއާއިން ފެތުރޭ ބަލިތަކެއް ވެސް

ބައްޔެއް ވެސް ހުންނެވެ.

ދުއިސައްތަ އަށްވުރެ ގިނަ ބާވަތް ކެންސަރުގެ ވައްތަރުތަކެއް އިންސާނުންނަށް ޖެހޭ ކަމަށް މިހާތަނަށް ސައިންސްވެރިންނަށް ވަނީ ހޯދިފަ އެވެ. ނަމަވެސް، މައިގަނޑު ގޮތެއްގައި އިންސާނުންނަށް ޖެހޭ ކެންސަރުގެ ވައްތަރުތަކުގެ ތެރޭގައި ފުއްޕާމޭގެ ކެންސަރު، އުރަމަތީގެ ކެންސަރު، ގޮހޮރުގެ ކެންސަރު، ލޭގެ ކެންސަރު، ޕްރޮސްޓޭޓް ކެންސަރު، އޮވަރީ ކެންސަރު، މަސާނާގެ ކެންސަރު، އަނގައިގެ ކެންސަރު އަދި ހަމުގެ ކެންސަރު ހިމެނެ އެވެ.

ހަށިގަނޑުގެ ވަކި ގުނަވަނެއްގެ ވަކި ހިސާބެއްގައިވާ ސެލްތަކެއް އުފެއްދުމަށް ނުވަތަ އެއް ސެލްގައިވާ މައުލޫމާތު އަނެއް ސެލްއަށް ނަކަލު ކުރާއިރު އަންނަ ބަދަލާ ގުޅިގެން، އެ ބަދަލު އަންނަ ސެލް ކޮންޓްރޯލް ކުރުމުގެ ނުވަތަ މައުލޫމާތު ކޯޑު ކޮންޓްރޯލުގެ ބާރު، އިންސާނާއަށް ގެއްލިގެންދާ އެވެ. ނުވަތަ ހަށިގަނޑުގައިވާ އެހެން ސެލްތަކުން މަސައްކަތް ކުރާ ގޮތާއި، ބަދަލު އަންނަ ސެލް މަސައްކަތް ކުރާ ގޮތް ތަފާތު ވެގެންދާ އެވެ. މި ގޮތަށް ބަދަލު އަންނަ ސެލް އަކީ ކެންސަރެވެ.

ކެންސަރު ޖެހުން ދިމާވާ އަސްލަކީ ދިރިއުޅުމުގައި ގެންގުޅޭ ނުރަނގަޅު އާދަކާދަތަކުން. (މިސާލަކަށް، ކާބޯ ނުރަނގަޅު ކާނާތަކުން، ދުންފަތުގެ އިސްތިޢުމާލު ކުރުމުން، ހެލިފެލިވެ އުޅުން މަދުވުމުން އަދި އާދައާ ހިލާފަށް މީރާ ޒަހަރުން). ނުވަތަ އުފެދޭ މާހައުލުން ފަދަ ގޮތަކަށް އާދައާ ހިލާފަށް ނުރައްކާތެރި މަސްތުވާތީ ކެމިކަލް މާއްދާތައް ހަށިގަނޑަށް ވާސިލުވުން ދިމާވުމުން. މި ގޮތަށް ދިމާވުމުން، ހަށިގަނޑުގެ ސެލްތައް ނުބައި ގޮތަކަށް ބަދަލުކުރުވޭ، އުފެދޭ ސެލްތައް އާދައާ ހިލާފަށް ބޮޑު ސޮފީޅުގައި ހަށިގަނޑުގައި ގިނަވާން ފަށާ. ކެންސަރަކީ ގައިންގަނޑަކަށް އަރާ ބައްޔެއް ނޫން. ދުއިސައްތަ އަށްވުރެ ގިނަ ވައްތަރުގެ ކެންސަރު އިންސާނުންނަށް ޖެހޭ ކަމަށް މިހާތަނަށް ހޯދިފައިވޭ.

ކޮންމެއަކަސް، ހަށިގަނޑުގެ ސެލްތަކަށް އުފެދުމުގައި މި އަންނަ ކުޑަ ބަދަލާއެކު އުފެދޭ ކުޑަކުޑަ ސެލްއަކީ ނުރައްކާތެރި ކެންސަރުގެ ފުރަތަމަ މަރުހަލާ އެވެ. ނަމަވެސް، އާންމުކޮށް މި ގޮތަށް ސެލްތަކަށް އަންނަ ކޮންމެ ބަދަލަކީ މީހާގެ ފުރާނަ އަށް ނުރައްކާތެރިވާ ވައްތަރުގެ ސެލްތަކަކަށް ނުވަތަ ކެންސަރަށް ނުވެއެވެ.

މި ފަދަ ކެންސަރު ސެލްތައް އުފެދި ބޮޑުވުމުގައި، އަދި އެ ފަދަ އެހެން ސެލްތައް އާލާވުމުގައި ގިނަ ދުވަސްތަކެއް ނަގާ އެވެ. އެހެންކަމުން، ކެންސަރު ސެލްއެއް އުފެދި ހިސާބުން އެކަށީގެންވާ ފަރުވާ ދީގެން އެ ސެލްތައް ހަށިގަނޑުން ނައްތާލައި،

ކެންސަރުގެ އަސަރުން މީހާ ސަލާމަތް ވެސް ކުރެވިދާނެ އެވެ.

ނަމަވެސް، އެ ފަދަ ސެލްތައް ހުރިކަން ނޭނގި ނުވަތަ އެ ސެލް ނައްތާލުމަށް އެކަށީގެންވާ ފަރުވާ ނުލިބިއްޖެ ނަމަ، ކެންސަރު ސެލް އެ ގުނަވަނެއްގައިވާ އެހެން ސެލްތައް ހަރަކާތްތަކުން، އޭގެ އިތުރު ސެލްތައް އުފެދި އާލާވެގެން މަގުފަހިވެ އެވެ. އަދި އެ ގުނަވަނެއްގައި ހިމެނޭ ސެލްތައް ހަލާކު ކޮށްލުމަށް ފަހު އެހެން ގުނަވަންތަކަށް ވެސް ފެތުރެނީ އެވެ.

މިސާލަކަށް، އަނގަނޑުގެ އުތުރުމަތީގައި އުފެދޭ މި ފަދަ ސެލްއެއްގެ ސަބަބުން އެހެން ފަރުވާ ނުކުރެވި އެހެން ސެލްތައް އުފެދި އަދި އިތުރުވެ، އެ ފަދަ ސެލްތައް ހަށީގެ ފުއްޕާމޭއަށް ވެސް ފެތުރިދާނެ އެވެ. އެހެންކަމުން، އަނގަނޑުގެ ބަލި ކެންސަރު ބަލިވުން ފުއްޕާމޭ ނުވަތަ އެހެން ގުނަވަނަށް ވެސް ފެތުރެން، އެ ކެންސަރަށް ވެސް ހިފާނީ ފުއްޕާމޭގެ ކެންސަރަށެވެ. މިއީ އަދި ފުއްޕާމާގެ ކެންސަރު ނުވަތަ ލަންގް ކެންސަރެއް ނޫނެވެ. ސަބަބަކީ އެއީ އުނގުނުން ކެންސަރު ސެލްތައްގެ ސަބަބުން ފެތުރުން ކެންސަރުތަކެއް ވާނީ އެވެ. މި ބާވަތް އެއް ގުނަވަނުން އަނެއް ގުނަވަނަށް ކެންސަރު ސެލްތައް ފެތުރުމަށް ކިޔާ ނަމަކީ ފެތުރޭ ކެންސަރުގެ އިނގިރޭސި ނަމަކީ މެޓަސްޓެޓިކް ކެންސަރު އެވެ.

އާންމުކޮށް ގިނަ މީހުންނަށް ހިތުގައި އޮންނަނީ ކެންސަރަކީ މަރުބައްޔެއް ކަމަށެވެ. ނުވަތަ އެ ބަލީގެ ކިރިޔާ އަލާމާތްތައް ފެންނަ އިރަށް މީހާގެ ފުރާނައަށް ގެއްލުން ވާ ބައްޔެއްގެ ގޮތުގަ އެވެ. ނަމަވެސް، ކެންސަރު ސެލް އުފެދޭ ހިސާބު ނުވަތަ ކެންސަރުގެ ފުރަތަމަ މަރުޙަލާއަކީ އިންސާނާގެ ފުރާނައަށް ނުރައްކާވާ ހިސާބެއް ނޫނެވެ. އެ ކަމަށް ބޭނުންވާ ރަނގަޅު ފަރުވާ ހޯދިއްޖެ ނަމަ އެ ބަލިން މީހާ އެއްކޮށް ސަލާމަތް ވެވިދާނެ އެވެ.

ނަމަވެސް، އެއަށް ބޭނުންވާ ފަރުވާ ނުދެވި ގިނަ ދުވަސް ވުމުން އެއިން ސަލާމަތްވުން ދަތިވެ އެވެ. އެހެންކަމުން، ހަށިގަނޑު ކެންސަރަށް ސްކްރީން ކުރުމާއި އަދި އެ ފަދަ އަލާމާތްތައް ފެނިއްޖެ ނަމަ ވީހާވެސް އަވަހަކަށް ފަރުވާ ހޯދުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި ކެންސަރު ބަލީގެ އެންމެ ނުރައްކާތެރި މަރުޙަލާއަށް ވާސިލުވާން ގިނަ ދުވަސްތަކެއް ނަގާ. ކެންސަރުގެ ފުރަތަމަ މަރުޙަލާގައި އެއަށް އެކަށީގެންވާ ފަރުވާ ހޯދިއްޖެ ނަމަ އެ ކަމުން މީހާ އެއްކޮށް ސަލާމަތް ވެވިދާނެ.

އިންސާނާގެ ދިފާޢީ ނިޒާމަށް ކެންސަރު ނައްތާ ނުލެވޭނީ ކީއްވެބާ؟

ހަށިގަނޑަށް ޖެހޭ ތަފާތު ބަލިތަކުން ސަލާމަތްވުމަށް އެ މީހެއްގެ ދިފާޢީ ނިޒާމު ވަރަށް ބޮޑު ރޯލެއް ކުޅެ އެވެ. ގިނަ ފަހަރަށް، ޖެހޭ ކުދިކުދި ބަލިތަކަށް ވާ ގިނަ ޑޮކްޓަރީ ބޭސްތަކެއް ނުވަތަ މާ ބޮޑު ފަރުވާއެއް ނުލައި، މީހާގެ ދިފާޢީ ނިޒާމުން އެ ބަލިތަކެއް ހަށިގަނޑުން ފިލުވާލަ އެވެ.

އެ ގޮތުން، ތަފާތު އެކި ވައްތަރުގެ ޖަރާސީމުތައް އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުގެ ތެރެއަށް ވަންމުން ދިފާޢީ ނިޒާމުން އެ ހުރަ ޖަރާސީމުތައް މަރާލަ އެވެ. އާންމުކޮށް، އިންސާނާގެ ދިފާޢީ ނިޒާމުން މި ގޮތަށް ނައްތާލަނީ، ދިރިއުޅޭ މާހައުލުން އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑަށް ވަންނަ ޖަރާސީމާއި ވައިރަސް ނުވަތަ ދިރޭތަކެތީގެ ސަބަބުން އުފެދޭ ބަލިތަކެވެ. މިސާލަކަށް، އަރިހަފުސް ރޯގާ ޖެހިފައިވާ މީހަކާ ގައިގާތުވެ އުޅުމުން، އެ މީހެއްގެ ފަރާތުން ތިމާއަށް ޖެހޭ ރޯގާގެ ބޮއްތުރައް ނަމަ، މާ ބޮޑު ފަރުވާއަކާ ނުލައި އެ ބަލި އެ މީހެއްގެ ދިފާޢީ ނިޒާމުން ރަނގަޅު ކޮށްލަ އެވެ.

ނަމަވެސް، ކެންސަރަކީ ސީދާ އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުގައި އުފެދޭ އެއްޗެއް ކަމަށް ވާތީ، ދިފާޢީ ނިޒާމަށް ކެންސަރު ސެލް ހުރި ކަމެއް ނުވަތަ ނެތް ކަމެއް ނަގައެއް ނުގަނެވޭ އެވެ. ސަބަބަކީ، އެއީ ސީދާ އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުން އުފެދޭ އެއްޗަކަށް ވާތީ އެވެ.

އެހެންކަމުން، މިއީ މިހާތަނަށް ޤާނޫނުސަރަން އެންމެ ކަމުދާ ބޭރުން ތަޢާރުފު ޤުރުއާން

ވެސް ބޭސްފުރިންނަށް ޤަރާރުމިޔަވައިވާ އެންމެ ބޮޑު ގޮންޖެހުމަކީ. އެއީ، ބޭރުގެ

ޢަރިއްޔާއިން ހަދަގަންނަގައި ހިފެނު ހަމަ އެހެނި ޤާނޫނު ސޮފު ނޭޓިވްއުމުގެ

އިތުރުން ރަނގަޅު ސޮފްޓްވެއަރ ވެސް އޭގެ ސަޕޯޓުން ނެތިގައި އެވެ.

ނަމަވެސް، ބަޔަކު ބޯވަރުމޮބައިލްގެ ޤާނޫނީ ސައިންސްފިރުން ވަނީ ބޭސް އުފެއްދިދާ

އެވެ. އެ ގޮތުން އުފެދޭ ވައިރަހަރުގެ ސަބަބުން އަނގަޔަށް އާއި ހަރަގަނޑުގައި،

އަންހެނުންގެ ރަހުމުގެ ދަރަނި ޖެހެނި ޤާނޫނު އަދި ފުރަތަމައަށް ޖެހޭ ޤާނޫނުހުން

ސަރަހައްދު ޤާރާވި ފަދަ ފެކްޓަރީނިޔަތް މިހާރު ސައިންސްފިރުން ވަނީ އުފެއްދިދާ އެވެ.

ޤާނޫނު ޖެހުން ދިމާވާ ސަބަބުތައް

ޤާރިން ވެސް ފާހަގަ ޤާނޫނުގެ ފަދައިން ޤާނޫނު ޖެހުނީ އިންސާނާގެ

ގުނަވަންތަކުގެ ސޮފްޓްވެއަރ އުފެދުމުން ދާއިރު ނަހަލު ޤާނޫނުދާ މަޢުލޫމާތު ނުބައިކާރު

ނަހަލު ޤާނޫނި އުފެދޭ ސޮފު އާލާވެ ގިނަވުމުގެ ސަބަބުން ނެވެ. މިހާ ހިސާބުން އުފެދޭ

ސޮފާރަށް، ހަރަގަނޑުގައި މި ފަދަ ގޮތަކަށް އެހެން ސޮފްޓްވެއާ ހިލާފު ސޮފްޓްވެއަރ

އުފެދުން ދިމާވަނީ ކޮންފަދަ ބާވަތް އެވެ؟

މިއީ، މިއަދާ ޖެހެން ދެން ވެސް ސައިންސްވެރިންނާއި ސިޔާސީ ދާއިރާގައި ހަރަކާތްތެރިވާ ފަރާތްތަކުން ދިރާސާ ކުރަމުން އަންނަ ކަމެކެވެ. އަދި މި ސުވާލުގެ ތަފްސީލީ ޖަވާބުތައް މިހާރު ސައިންސްވެރިން ވަނީ ހޯދާފަ އެވެ. ސައިންސްވެރިންގެ ތަޖުރިބާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި އަންހެނުން ޢުމުރުން އެންމެ ބޮޑަށް ދިމާވާ ސަބަބަކީ ހުރުމުގެ ވައްޓަފާޅި ގެންގުޅޭ ގޮތެވެ.

އާންމުކޮށް ކުއްޖަކުން ބޮޑުވުން ކުރާ، މިހާ ކުއްސަކާ ގޮތްކަން ނުވަތަ ދުރު ކުރިއަރުވަން ވަރަށް ބޮޑު ރުކައްތ ކުރޭ އެވެ. މިސާލަކަށް، މާ ދިރާސާއިން އެއްކަލަ މަދުގެ (ވެރި، ބަޔަކު މަސް) ބާވަތްތަކާއި ޑިސައިނު ވަންދެން ގަނޑު ކާނުވައި ހުންނަ އެއްގަމު ގަހުގެ ބާވަތްތަކަށް ބަނޑާއި ގޮހޮރުގެ ކުރިއަށް ޢުމުރަށް މަގުފަހި ކާނާ އެއްކޮށްލެއްސެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި ކުއްޖަކު ޢުމުރުން އިންސާނާގެ ދަރަވަރުކަމުގެ ސަތާރަތު އުފެދުނުއިރު ނަޒަރު ކުރަމުންދާ މައުލޫމާތު ނުބައިކަން ނަޒަރު ކުރިވިގެން ކަމުގައި ޑިނަމަވެސް، ކުއްޖަކު ޢުމުރުން ދުރެއްލިވާ އިތުރު ސަބަބެއް ފެށޭ މިހާރު ސައިންސްވެރިން ވަނީ ހޯދާފަ އެވެ. އެއީ އާއިލީ ގޮތުން ވާރުތަވެގެން ކުއްޖަކުގެ ނުރައްކާ އިންސާނާއަށް ކުރިމަތިވާ ކަމެކެވެ. މި ގޮތަށް، މައިންބަފައިންގެ ކިބައިން މި ބަލި ވާރުތަވާ ފަހަރުތަކުގައި ކުއްޖަކުގެ އެންމެ ފުރަތަމަ މަރުހަލާ އަށް ނުވާތީ

ކެންސަރު ހަށިގަނޑުގެ ގުނަވަންތަކަށް ފެތުރިދާނެ ކަމަށް ވެސް ސައިންސްވެރިންގެ ތަޖުރިބާތަކުން ވަނީ ހާމަވެފަ އެވެ.

މި ގޮތުން، އުނަގަނޑުގެ ކެންސަރަކީ އާއިލީ ގޮތުން ވާރުތަ ކުރާ އެއް ބާވަތުގެ ކެންސަރެކެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، އުފެދުމުގައި މައިންބަފައިންގެ ފަރާތުން، މިބަލި ވާރުތަ ވެފައިވާ މީހެއް ނަމަ، އެ މީހެއްގެ ހަށިގަނޑުގައި ގިނަ އަދަދަކަށް ކެންސަރު ސެލްތައް އުފެދި އާލާވުމަށް މަގުފަހިވެގެންދެ އެވެ. މިހެންވުމުން، ވާރުތަވާ ކެންސަރު ޖެހުމަށް މެދުވެރިވާ ގުނަވަން އެއްކޮށް ހަލާކުވެ އެވެ.

އަދި މި ގޮތަށް ފެތުރޭ ސެލްތައް އެހެން ގުނަވަންތަކަށް ވެސް ބައެއް ފަހަރު ފެތުރިގެންދެ އެވެ. ކެންސަރު ބަލީގައި އަވަހަށް މަރުވާ ގިނަ މީހުން މަރުވާން ދިމާވާނީ އާއިލީ ގޮތުން ވާރުތަކުރާ ކެންސަރުގެ ސަބަބުން ނޫން. އެހެންނަމަވެސް، އާއިލާ މީހުންގެ ތެރޭގައި ކެންސަރުގެ އަލާމާތްތައް ހުރި ނަމަ، ވީހާ ވެސް އަވަހަށް ތިމާ އަމިއްލަ ހަށިގަނޑުގެ އެއްވެސް ގުނަވަނެއްގައި އެ ފަދަ ކަމެއް ހުރިތޯ ބެލުމަށް، ކެންސަރަށް ސްކްރީން ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ކެންސަރު ބައްޔަކީ އާއިލީ ގޮތުން ވެސް ވާރުތަ ކުރާ ބައްޔެއް. ހާއްސަކޮށް އުރަމަތީގެ ކެންސަރު ފަދަ ބައެއް ވައްތަރުގެ ކެންސަރު އާއިލީ ގޮތުން ވާރުތަވެދާނެ. ތިމާގެ މައިންބަފައިން ނުވަތަ އެހެން ވެސް ތިމާގެ އާއިލީ މީހެއްގެ ކިބައިން ކެންސަރުގެ އަލާމާތެއް ފެނިފައިވާ ނަމަ، އަމިއްލަ ގައިގައި ކެންސަރު ހުރިތޯ ބަލަން އެއަށް ސްކްރީން ކުރުމަކީ ބޭނުންތެރި ކަމެއް.

ކެންސަރުގެ އަލާމާތްތައް

ކެންސަރަކީ އޭގެ ޝަކުލުގައި ޓިއުމަރެއް ނުވަތަ ކަރާބާށާ ތަޖްރިބާކުރާއިރުގެ އެހީއާ ނުފެނި ތިމާ އަމިއްލައަށް ދެނެގަންނަން އުނދަގޫ ބަލިއެކެވެ. ނަމަވެސް، ތިމާގެ ހަށިގަނޑުގައި ހިނގާ ކަންތައްތަކާ ގުޅިގެން ކުރެވޭ އިހްސާސްތަކަށް ބަލަލާ، އާދައާ ހިލާފު ކަމެއް ހަށިގަނޑުގައި ހިނގާ ކަމަށް ބޮޑުވާ ނަމަ، ވީ ފަސް އަވަހަކަށް ޑޮކްޓަރަކާ ދައްކާލުން މުހިއްމު ކަމެކެވެ. ތިރީގައި ހިމެނޭ ކަންކަން ކަމެއް ހަށިގަނޑުގައި ނުހުރެ ހަރަކާތް ކުރާ ބަދަލުތަކާ ވިދާޅުވެ ހިނގަމުންދާ.

- ގޮތް ނޭނގޭ ގޮތަކަށް ހަށިގަނޑުގެ އެތެރެއިން ނުވަތަ ބޭރުފުށުން ލޭ ފައިބުން (މިސާލަކަށް، ބޮޑުކަނޑާ އިރު ލޭ ފައިބުން).
- އާދައާ ހިލާފަށް މީހާގެ ބަރުދަން ލުއިވުން.

- އާދައާ ހިލާފަށް ގައިގެ ތަނަކުން ތަންގަނޑެއް ނުކުތުން ނުވަތަ ދުރުގެވެ ގިނަ ދުވަސްވުން.
- ގޮތް ނޭނގޭ ކަހަލަ ގޮތަކަށް ބަނޑުގައި ރިއްސަން ފެށުން.
- ގޮތް ނޭނގޭ ކަހަލަ ހުމެއް އަރިސް، އެ ބަލިގައި ގިނަ ދުވަސް ވޭތުކަރަން ދެރުން.

މި ދެންނެވުނު ފަދަ ކަމެއް ނުވަތަ އެ ނޫން ވެސް އެ ފަދަ ކަމެއް އިހްސާސް ކުރެވޭ ނަމަ، ލަސް ނުކޮށް ޑޮކްޓަރަކަށް ދެއްކުމަކީ މުހިއްމު ކަމެކެވެ. މިސާލަކަށް، އާންމުކޮށް ޖެހޭ އާދައިގެ ބައްޔެއް ރަނގަޅު ނުވެ ގިނަ ދުވަސް ވެގެން ދިޔުމަކީ ރަތް ސިގްނަލެއް ގޮތުގައި ބެލެވިދާނެ އެވެ.

މި ގޮތުން، އަނިދަރުވުސް ރޯގާ، ބޮޑުކަމުދިއުމުގެ ނިޝާނަން ބަދަލު އަޑުން، އަދި އަނގައިގެ ތެރޭގައި ފާރުކޮށްގެން އުފެދި ތަނަކުގެ ނުވޮން ފަދަ ކަމެއް، ތިން ހަފްތާއަށް ވުރެ ގިނަ ދުވަހަށް ދިގުދެމިގެން ހިނގައްޖެ ނަމަ، ޑޮކްޓަރެއްގެ މަޝްވަރާ އެ ކަމުގައި ހޯދުން މުހިއްމު ވާނެ އެވެ. އަދި މީގެ އިތުރުން ވެސް އުމުރުން 35 އަހަރުން މަތީ މީހުން ގަވާއިދުން އަހަރަކު އެއް ފަހަރުވަރު ސިއްޙީ ގޮތުން ހަށިގަނޑު ޗެކްއަޕް ކުރުމަކީ މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ކެންސަރުން ރައްކާތެރިވުމަށް އަޅާނެ ފިޔަވަޅުތައް

ރަނގަޅު ކާނާ ކެއުން

ގިނައިން ތާޒާ މޭވާ އާއި ފަތްތަރުކާރީއާއި އަދި ތަރުކާރީ ކެއުމުގައި ބޭނުންކުރާ ނަމަ މީހާ ކެންސަރު ޖެހުމުން ދުރު ކޮށްދޭ އެވެ. ދިރާސާތަކުން ހާމަވާ ގޮތުގައި ގިނަ އަދަދަކަށް ތާޒާ މޭވާ އާއި ތަރުކާރީ އަދި ގޮވާމުގެ ބާވަތްތައް ބޭނުންކުރާ ނަމަ ކެންސަރު ޖެހުން 24 އިންސައްތަ ދަށް ކޮށްދޭ އެވެ. ހަމަ އެއާއެކު، ކެއުމުގައި އާންމުކޮށް ބޭނުންކުރާ ތަރުކާރީތޮށް އަދި އެހެނިހެން ވައްތަރުތަކުގެ ތޮރުގެ ބަދަލުގައި ޒައިތޫނި ތެޔޮ ނުވަތަ އޮލިވް އޮއިލް ބޭނުން ކުރާ ނަމަ އުރަމަތީގެ، ގޮހޮރު އަދި ހަމުގެ ކެންސަރުން ސަލާމަތްވުމަށް އެހީވާ ކަމަށް ވެސް ދިރާސާތަކުން ވަނީ ހާމަވެފައި އެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، ކެއުމުގައި ޗޮކްލެޓް އަދި ވައިން ހާއްސަކޮށް ޗޮކްލެޓް ޑާކް ބޭނުންކުރާ ނަމަ، ފްލެވަނޮއިޑްސް ގެ ޕޮލީފެނޮލިކް ކެންސަރުން ސަލާމަތްވުމަށް އެހީވާކަން ވެސް އެވެ. މީގެ އިތުރުން، ޗީޒް، ތާޒާ ސޮޔާ އަދި ގްރީން ޓީ ފަދަ ބާވަތްތަކަކީ ކެންސަރު ބަލިން ދުރު ކޮށްދިނުމަށް އެހީވާ އެއްޗެއްސެވެ.

ސިއްހަތަށް ފައިދާ ހުރި ރަނގަޅު ކާނާ ކެއުމުގައި ބޭނުން ކުރުމުން،

ކެންސަރުން ސަލާމަތް ކޮށްދޭ އިރު، އާންމުކޮށް ބަޔެއް ފަރާތްތަކުން ކައިބޮއި އުޅޭ ތައްޔާރީ ކާނާގެ ބާވަތްތައް ކެއުމުން، ކެންސަރު ޖެހުމަށް ވަރަށް ބޮޑަށް މަދުވެފައި ކޮށްދޭ އެވެ. މި ގޮތުން، ކެއުމުގައި ދިނައިން ހަރުކު ބޭނުން ކުރުމަކީ ކެންސަރު ބަލި ޖެހުމަށް ވަރަށް ބޮޑަށް މަދު ފިޔަވަޅު ގެންދާ ކަމެކެވެ.

ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި ކެއުމުގައި ދިނައިން ހަރުކު ހިމެނޭ ތަކެތި ބޭނުން ކުރުމުން މައިގަނޑު ކެންސަރު ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑުވެގެންދެއެވެ. އަދި ހަރުކު ހިމެނޭ ބާވަތްތަކާއި ގިނަ އަޑިއަޑިކަން ގޮތަކަށް ބާވަތްތައް ބޭނުން ކުރުމުން ގޮތުގެ ކެންސަރު ޖެހުމަށް ވުން މަދު ފިޔަވާ ކަމަށް ދިރާސާތަކުން ހާމަވެ އެވެ.

ކެންސަރު ޖެހިފައިވާ ސެލްއަކީ އާންމުކޮށް އޮށް ސެލްތަކާ ހިލާފަށް މަސައްކަތްކުރާ ސެލް އެއް ކަމުން، އެ ސެލް އާންމުކޮށް އޮތުބޫލުމަކަށް ހަކަތަ ހޯދުމަށް ބޭނުން ކުރަނީ ހަކުރުގެ ގޮތުގައި ހުންނަ ހަކުރެވެ. އެހެންކަމުން، ހަކަރުގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ދަށްކުރުމުން ކެންސަރު ސެލްތަކަށް ހަކަތަ ލިބުން މިންވަރު ދަށް ކުރެވެ އެވެ. ނަމޫނާއެއްގެ ގޮތުން އެ ސެލްތައް އާރާމުކޮށް ބޭނުންވާ ހަކަތަ ނުލިބި ކެންސަރު ފެތުރުމުގެ ބާރުމިން ދަށްވެގެންދެއެވެ.

މި ސަފަހާ ހުރެ، ކޮންސަރވުން ސަޤާފަތް ފުދަން ހަރިގަނޓެން ގެއްލުން ދެނިވި ކާނާއިން އެއްކިބާވެ، ހަރިގަނޓެން ކޮންމެހެން ވެސް ބޭނުންވާ، ޢާއިލާތަކާ ޖިއްބައިދާ ކާނާ ބޭނުން ކުރުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ. އެ ގޮތުން، ގިނަ އަދަދަކަށް ވިޓަމިން އާއި މިނަރަލް އާއި ފައިބަރ ހުރި ޕްރޮޓީން އަދި ފައިބަރ ހުރި ސަލަޑީ (ޕްރޮޓީން) ހިމެނޭ ބާވަތްތަކެއް ކެއުމުގައި ބޭނުން ކުރުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ. މި ފަދަ ފައިދާ ހަރިގަނޓެން ޖިބިގެންދާނީ ދިނަ އަދަދަކަށް ތަރުކާރީ އާއި، މޭވާ އާއި، ކަނޑު މަހާއި، މަސްދު ބާވަތްތަކާއި އަދި ޓައިޕްޑު ތޮށި ފަދަ ތަކެތި ކެއުމުގައި ބޭނުން ކޮށްގެން ނެވެ.

އެހެންކަމުން، ކޮންސަރު ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތަކުން ސަލާމަތްވުމަށް ކެއުމުގެ ވައްޓަފާޅިއަށް ބޭނުންވާ ބަދަލުތައް ގެންނަން ޖެހެ އެވެ. ނަމަވެސް، ހަމަ އެކަނި ކާނާ ކައި އެކުލުން ވެސް ކޮންސަރު ފަދަ ބަލިތަކުން އެކުލާ ގޮތަށް ސަލާމަތް ނުވެވޭ އެވެ. ކެއުމުގައި ހަރިގަނޓެން ބޭނުންވާ ފައިދާތައް ކާނާ ބޭނުންކުރެވޭނެ ފަދަ، ދިރިއުޅުމުގެ އެހެނިހެން ކަންކަމަށް ބަދަލު ގެނައުމަކީ ވެސް ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ހަރިގަނޓެގެ ބަރުދަން ދަށްކުރުމުގައި ވަރުގައި ހިފާއިރުޖެން

ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި މިހާ ހާ ބޮޑެން ފަހަރެވ ނުވަތަ މީހާގެ ގައިގައި

ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރަށް ވުރެ ހަރުގަނޑުގެ ބަރުދަން އިތުރަށް ހުންނަ މީހުންގެ ތެރެއިން 14 އިންސައްތަ މީހުންނަކީ ކެންސަރު ބަލީގައި މަރުވާ މީހުން ނުވެ. މީގެ ތެރެއިން ވިހި އިންސައްތަ މީހުންނަކީ ފިރިހެނުން ނުވެ. ހަމަ އެހެންމެ، މާ ބޮޑަށް މީހާ ފަލަވެ ނުވަތަ ފަލަވާ ބަލީގެ ސަބަބުން ކެންސަރު ޖެހޭ އަންހެނުންގެ އަދަދަށް ބަލާއިރު، ނިސްބަތުން 18 އާއި 63 އިންސައްތަ އަންހެނުންނަކީ ކެންސަރު ޖެހުނީ ފަލަވާ ބަލީގެ ނުވަތަ ބަރުދަން އިތުރުވުމުގެ ސަބަބުން ނުވެ.

ގަވައިދުން ޢަރަ ހިފުމަކީ ސިއްޙަތަށް ނުރަސް ފައިދާ ކުރާ ކަމެއްކަން ފަހުގެ ދިރާސާތަކުން ސާބިތުވޭ. ޢަރަ ހިފުމަކީ ނުދުވޭ ކުރިކަށް މާއްދާތަކުން ހަރުގަނޑު ސަލާމަތް، ހަރުގަނޑުގެ ޝަކުލައް އާލާވުމަށް މަގުފަހި ކޮށްދެކަށް. ޢަރަ ހިފުމަކީ ކެންސަރު ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތަކުން ވިސް މީހާ ދުރު ކޮށްދޭ ބާރުއެޅޭ ކަމެއް. އެހެންކަމުން، އާންމު ގޮތުގައި އަތްގަނޑު ހަރުކާތެއް ދަ ދުވަހު ޢަރައަށް ހުށަހެޅުން.

ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުން

ހަރުގަނޑުގައި ނޫޑޫވާ ސަރުބީ އިތުރުވެ، މީހާ މާ ބޮޑަށް ފަލަ ވުމަކީ އޭގެ ސަބަބުން ކެންސަރަށް މަގުފަހިވާ ސަބަބެއް ކަމަށް ވާއިރު، ގިނައިން ހިތިފިރިވެ ދޭގެ، ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. ސަބަބަކީ، ގަވައިދުން

ކަސްރަތު ކުރާ ނަމަ، މީހާގެ ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަން އެއްވަރެއްގައި ހިފެހެއްޓި، ހަށިގަނޑުގައި ބާކީވާ ސަރުބީ ކުނޑި ދުރު ކުރުމަށް ބާރުއެޅޭ އެވެ.

އަވީގައި މާ ގިނައިރު މަސައްކަތް ނުކުރުން

އިރުގެ އަލިކަމާ އާދެ ޖެހުމުގައި ހަށިގަނޑަށް ވިޓަމިން ފައިދާތަކެއް ލިއްބައިދޭ އެއްޗެކެވެ. އެ ގޮތުން ކޮންމެ ދުވަހަކު ފަސް ކޮންމެ ފަސް ވަގުތަކު އިރުގެ އަލި މީހާގެ ހަށިގަނޑަށް ލިބިގަތުން ކެންސަރު ޖެހުމުގެ ފުރުޞަތު ކުޑަވެގެން ދެއެވެ. ނަމަވެސް، ދުވާލުގެ މެންދުރު ވަގުތު، އިރުގެ އަވިން ލިއްބައިދޭ ރޭޑިއޭޝަނުގެ އަސަރު ބާރުގަދަވުމުގެ ސަބަބުން ހަމުގެ ކެންސަރު ޖެހުމަށް މަގުފަހިވެ އެވެ. އެހެންކަމުން، މެންދުރުގެ ހޫނު ވަގުތުތަކުގައި ގެއިން ބޭރަށް ނިކުންނަ ނަމަ، އިރުގެ އަވިން ރައްކާތެރިވާ ކޮށްޓާ ލޯޝަނެއް ނުވަތަ އެއިން ރައްކާތެރިވެވޭނެ އެހެން ވަސީލަތެއް ބޭނުންކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި، އިރުގެ އަވިން ލިއްބައިދޭ އަލްޓްރާވައިލެޓް ބީ ރޭޑިއޭޝަން އަކީ އާދެ ސަބަބުން ފެބްރުއަރީ، ޑިސެމްބަރު، މާރިޗް މާހި، އޭޕްރީލް މަހު، ޖުލައިގަސްޓް ފަހުމާއި، ބަސްކޯކާ ދުވަސް ކަނޑައެޅިފައި ވާ ތާރީޚު ކުރަނީ ދުވާލު ކުރު އެއްމެ ބާރުވެ. އެ ގޮތުން، ހެނދުނު 10:00 ގެ ކުރިންނާއި ހަވީރު 4:00 ގެ ފަހުން އިރުން ލިއްބައިދޭ އަލިކަމަށް ހަށިގަނޑު ދައްކާ ރަނގަޅު ކަމުގައި ދެކެވެއެވެ.

މީގެ އިތުރުން، އިރުން ލިއްބައިދޭ އަލިކަމަށް ހަށިގަނޑަށް ވިޓަމިން ޑީ އުފެއްދުމަށް ވަރަށް ބޭނުންތެރި އެއްޗެކެވެ. ވިޓަމިން ޑީ ހަށިގަނޑުން މަދުވުމުން

ކަރީގެ ބިރުން އަދި ކަރީފާވާ ބަލި ޖެހުން މެދުވެރިވެ އެވެ. ހަރިގަނޑެއް ބޭނުންވާ ވިޓަމިން ޑީ ގެ ބޮޑު ބަޔެއް، (ގާތްގަނޑަކަށް 75 އިންސައްތަ) އުފައްދަނީ ހަންގަނޑު މެދުވެރިކޮށް ހަށިގަނޑަށް ލިބޭ އަވީގެ ބަރަކާތުން ނެވެ. އެހެންކަމުން، ހަށިގަނޑަށް ފައިދާ ހުރި އަވި ލިބޭ ވަގުތުތަކުގައި އަތްފައި ނުހުޅުވާލާ ކޮށްލަރުހުން ވެސް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ހާއްސަކޮށް ގޭގައި ދުވާލުގެ ގިނަ ވަގުތު ހޭދަކުރާ ބައެއް އަންހެނުންގެ ހަށިގަނޑުގައި، އާދަޔާ ހިލާފަށް ވިޓަމިން ޑީ މަދު މިނުން ހިމެނޭ ކަމަށް ރިޕޯޓްތަކުގެ ޓެސްޓްކުރުން ހާމަކުރެ އެވެ. އެހެންކަމުން، މި ކަމަށް ސަމާލުވެ، ދުވާލަކު މަދުވެގެން ފަނަރަ ވަރަކަށް މިނިޓުގެ އަވި ހަށިގަނޑަށް ލިބޭނެ ގޮތަށް ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާޅި ބައްޓަން ކުރުން ބޭނުންތެރި އެވެ.

ކަސްރަތު ކުރާ ވަގުތު އަދި ކަސްރަތަށް ފަހު ހަށިގަނޑުން ދާ ބޭރު ކުރުމަށް އަރުގަނޑު މަސައްކަތް ކުރަން. މި ގޮތުން ދުވާއިރު އަދި ޖިމްގައި ހުންނަ ސޮނާގައި ވަގުތު ކޮޅެއް ހޭދަކޮށް ހަށިގަނޑުން ދާ ބޭރު ކުރުމަށް މަސައްކަތް ކުރަން. ހަށިގަނޑުން ބޭރު ކުރެވޭ ދާއާއެކު ހަށިގަނޑުގައި ހުންނަ އިތުރު ޒަހަރު އަދި ނުބައި އެއްޗެހި ކެމިކަލް މާއްދާތައް ބޭރުކުރެވޭ. ހިޔޭ އަދި ފުރިހަމަ އާއްމުގޮތަކަށް، ހަންގަނޑަށް ވެސް ހަށިގަނޑުގައި އުފެދޭ ކުނިބޮނި ހަށިގަނޑުން ނައްތާލުމަށް މަސައްކަތް ކުރާ ގުނަވަނެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ހަންގަނޑަކީ ހަށިގަނޑުގެ އެންމެ ބޮޑު ގުނަވަން ކަމަށް ވާއިރު، ހަންގަނޑު މެދުވެރިކޮށް ދަރުމަ ޖަރާސީމުން ހަށިގަނޑުން ނުބައި މާއްދާތައް ބޭރުކުރެވޭ.

ދުނިޔޭގެ އިސްތިއުމާރު ކުރުން ހުއްޓުވުން

ދުނިޔޭގެ އިސްތިއުމާރު ކުރާ ނަމަ، މިހާރުން ހުއްޓުވުން ބޭއްދިވެރި އެވެ. މި ގޮތަށް، ދަންނަވާއިރު ވެސް ދުނިޔޭގެ އިސްތިއުމާރު ކުރުމަކީ އެއަށް ދެވިހާފަހުގާ ވަރާތިވަކަން އެއީން ދުރުވުމަން އެހާ ފަސޭހަ ކަމެއް ނޫނެކަން ވެސް ގަބޫލު ކުރެވޭ އެވެ. ނަމަވެސް، އެ ކަމަށް ބޭނުންވާ ފުރުޞަތު ހުޅުވި، ދުނިޔޭގެ ދުރަށް ދިއުމަށް އަވަހަށް މަސައްކަތް ކުރާނެވެ. ދުނިޔޭގެ އިސްތިއުމާރު ކުރުމަކީ ހަމަ އެކަހި ނޫވާލާ ނިޒާމުގެ ކޮންސަރު ޤައުމަށް މަގުފަހިވާ ކަމެއް ނޫނެވެ.

ހަމަގޮތުގައި ވެސް، ދުނިޔޭގެ އިސްތިއުމާރު ކުރުމަކީ ސިއްހަތަކަށް ނުރަކަ ގެއްލުން ހުރި ކަމެކެވެ. މިސާލަކަށް، ސިނިގޮއްޗޮއްގައި 7000 އަށް ވުރެ ގިނަ ވިހަ މާއްދާ ހިމެނޭ އިރު، އެއިން 250 މާއްދާ އަކީ ސިއްހަތަށް ނުރައްކާތެރި އެއްޗެއްސެވެ. އަދި އެއިން 69 މާއްދާ އަކީ ސީދާ ކެންސަރު ޖެހުމަށް މަގުފަހި ކޮށްދޭ މާއްދާތަކެވެ. އެހެންކަމުން، ދުނިޔޭގެ އިސްތިއުމާރު ކުރުމުގެ ސަބަބުން ނާޖާޝު ނިޔާމުގައި ކެންސަރު ޖެހުމުގެ އިތުރުން، ދުނިޔޭގައި ހިނގާ ވިހަ މާއްދާތަކުގެ ސަބަބުން އަނގަ އާއި، ކަރުތެރެ އާއި، ހިތާސި އާއި އަދި ކުޑަކަރުދާ ނިޔާމުގައި ވެސް ކެންސަރު ޖެހުމަށް މަގުފަހިވެ އެވެ.

މީގެ އިތުރުން، ދުނިޔޭގެ އިސްތިއުމާރު ކުރުމަކީ ހިތުގެ ގިނަ ބަލިތަކެއް ޖެހުން މުޅިވެރިވާ ސަބަބެކެވެ. އަދި ބަލިވެރިވުމަށް އަންހެނުން ދުނިޔޭގެ އިސްތިއުމާރު ކުރުމަކީ ބަނޑުގައި އޮންނަ ދަރިފުޅަށް ވަރަށް ބޮޑު ނުރައްކާ އަސަރު ކުރާ ކަމެކެވެ.

މި ގޮތުން، ދުވަސް ނުފުރާ ވިހެއުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑުވުން، ބައިގެން ދިޔުން، ހަށި ބަރުދަން ހުންނަން ޖެހޭ ވަރަށް ވުރެ މާބޮޑު ދަރިން ލިބުން ހިނގާ އެވެ.

ދުންފަތުގެ އިސްތިޢުމާލު ކުރުމުގެ ވާހަކަ ދެކެވޭއިރު ފާހަގަ ކޮށްލަން ޖެހޭ ވަރަށް މުހިއްމު އެހެން ނުކުތާއެއް ވެސް އެބަ އޮތެވެ. އެއީ ދުންފަތުގެ އިސްތިޢުމާލު ކުރުމުން އެ އަސަރު ކުރާ މީހާގެ އިތުރުން އެހެން އެ އަސަރު ކުރާއިރު ކައިރީގައި ތިބޭ އެހެން މީހުންނަށް ވެސް އޭގެ ގެއްލުން ލިބިދާނެ ކަމެވެ.

އެހެންކަމުން، މީބާ ދުންފަތުގެ އިސްތިޢުމާލު ނުކުރިޔަސް ކަމަކު ރައްޓެއްސަކު ނުވަތަ ކައިރި ކޮޓަރި މޭޒެއްގައި ބަޔަކު ދުންފަތުގެ އިސްތިޢުމާލު ކުރާ ނަމަ، މީބާއަށް ވެސް އެއިން ސީދާ ގެއްލުން ލިބޭނެކަން ދަންނާށެވެ.

މަސްތުވާ ވިޔަ މާއްދާތަކުން ދުރުހެލިވުން

ދުނިޔެ މިހާރު ދުވަހަކަށް ތަރައްޤީ އާއި ކުރިއެރުމާ އެކު، އަލުގަނޑު ނަޝާތުން ދިރިއުޅޭ މާހައުލު ތަރައްޤީކުރުމާ ވެސް މަސްތުވާ ބާވަތުގެ މާއްދާތަކުން ތަހުޛީބު ވުޖޫދު ބޮޑުވަމުން ދާކަން ނުފެނެ އެވެ. މަގުމަތީގައި ދުއްވާ ތަފާތު އިންޖީން އެޅި އުޅަނދުތަކުން ދުންދާރު ދުމާއި ވިހަގޭސްތަކާ މިލެ ކުރާ މިސާލެކެވެ.

އާންމުކޮށް ދަނެވޭނެކަން ކުރުމުގައި ބޭނުންކުރާ ތަކެތި ވައްތަރުގެ ވިޔަ ކުޑިކަލް

ބާވަތްތަކަކީ އޭގެ ސަބަބުން ކެންސަރު ޖެހުމަށް ވަރަށް ބޮޑަށް މަގުފަހިވާ ތަކެއްޗެވެ. ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި، އާންމުކޮށް މި ފަދަ ކެމިކަލް ބޭނުން ކޮށްގެން ދަނޑުވެރިކަން ކުރާ ދަނޑުވެރިންގެ ތެރެއިން 40 އިންސައްތަ މީހުންނަކީ ގޮހޮރާއި ބަނޑާއި އަދި ނޭވާލާ ނިޒާމުގެ ތަކުލީފު އާއި ވައްތަރުގެ ކެންސަރު ޖެހޭ މީހުން ނެވެ.

އެހެންކަމުން، މި ފަދަ ނުރައްކާތެރި ކެމިކަލްތައް ބޭނުން ކޮށްގެން ދަނޑުވެރިކަން ކުރާ ފަރާތްތަކާއި، އަދި ގޭގައި މި ފަދަ ކެމިކަލްތައް ބޭނުން ކޮށްގެން ގަސް އިންދާ ފަރާތްތައް ވެސް، މި ފަދަ ކެމިކަލްތައް ބޭނުން ކުރުމާ ދުރަށް ދާން ޖެހޭ އެވެ. އަދި އެ ފަދަ ކެމިކަލްތައް ބޭނުންކުރާ ކަމުގައި ވަނީނަމަ، ވީހާ ވެސް ބޮޑަށް މީހާގެ ހަށިގަނޑަށް އެ ފަދަ ކެމިކަލްތަކުގެ އަސަރު ނުކުރާ ގޮތަށް ރައްކާތެރިކަމުގެ ފިޔަވަޅު އެޅުމަކީ ވެސް ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، މި ފަދަ ކެމިކަލްތައް ބޭނުން ކޮށްގެން އުފައްދާ ތަރުކާރީ އާއި މޭވާގެ ބަދަލުގައި ވީހާ ވެސް ބޮޑަށް ގުދުރަތީ ގޮތުން ނުވަތަ ކެމިކަލް ނުހިމެނޭ ކާނާ ބޭނުން ކޮށްގެން އުފައްދާ ބާވަތްތައް ކެއުމުގައި ބޭނުންކުރުމަށް އިސްކަން ދިނުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ.

ތާޒާ މޭވާ އާއި ތަރުކާރީ، ކެއުމުގައި ގިނައިން ބޭނުން ކުރުމުން،
ކެންސަރުން ދިފާޢު ދުރު ކޮށްދޭން ބޭރުއަޅާ ކަމަށް ދިރާސާތަކުން ހާމަވޭ.
އެހެންކަމުން، އަޅުގަނޑު ތަޖާތު ވަށްތަރުގެ މޭވާ އާއި ޒަތްބިޔާފެއްޓާއި
އަދި ތަރުކާރީ ގިނައިން ކައި އުޅެން. މި ގޮތުން، ބޭނުންކުރަވާ ތަރުކާރީ
އާއި މޭވާއަކީ ކުޑަކޮށް މާއްދާތަކާއި ބޭނުން ނުކޮށް އުފެއްދެވިފައިވާ ތަކެތިތޯ
ހޯދާ ބަލަން ވީހާ ފަސޭ ބޭނުން މަސައްކަތް ކުރަން. ހާއްސަކޮށް، ވީނަ
މޭވާ އަދި ތަރުކާރީ ބޭނުންކުރަނީ އޭގެ ތޮރި މަދަށްގެން. އެއީ، ތޮރިގައި
ވަސްތޫތީ މާއްދާތައް ގިނައިން ހުރުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑުކަމުން.

ދިރިއުޅޭ ގެ ނުވަތަ މަސައްކަތް ކުރާ އޮފީސް ސާފު ކުރުމަށް އާންމު ގޮތެއްގައި ބިނަ
އަތުރުއްގެ ކެމިކަލް ހުންނަ ތަކެތި ބޭނުން ކުރެއެވެ.

މިސާލަކަށް، ފާހާނާ ނުވަތަ ގޮޑުދޮރު ސާފު ކުރުމަށް ބޭނުން ކުރާ ސައިޕޮލި ނުވަތަ
ބްލީޗް ފަދަ ތަކެއްޗާއި އާދޭ ސަފަބުން ކެންސަރު ޖެހުމަށް މަގުފަހިވާ ފަދަ
ތަކެއްޗެވެ. އެހެންކަމުން، ގޮޑުދޮރު ނުވަތަ އެތެރޭ ފަދަ ތަންތަން ސާފުކުރުމުގައި
ވިނަ އަތުރަތް ކެމިކަލް ނުހިމެނޭ ޖަމްގެ ތަކެތި ބޭނުންކުރުން މުހިއްމުވެ. އަދި،

މި ޤަރާރު ކޮމިޓީއަށް ބޭނުންކުރާއިރު ވީހާ ވެސް ބޮޑަށް އެ ތަކެތި ހަރުދަނާ ތަރުތީބަން

ނުދާ ގޮތަށް ރައްކާތެރިކަމުގެ ފިޔަވަޅު އަޅައިގެން ބޭނުން ކުރުން ބޮއްދިވި އެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، ދިވެހިންނަށް ސާފުތާހިރުކަމާއި ޒިންމާދާރުވުމަށް ޓްރޭނިންގް ބައިވަރަން

ފުރުން އަރުވަނީގެ ތެރޭގައި ތަޢުލީމު ފައްތަރުގެ ސަރަހައްދު ހުޅަނގު އަދި މާކެޓު

ޤަރާރު ތަކެތި ބޭނުން ކުރުމަކީ އެންމެ ކަމެކެވެ. މަސްއޫލު ވީހާ މާއްދާތައް

ބޭނުންކުރުވުމުގެ އުސޫލުތައް އާ މިޤަރާ މިރުވަސް ދުވާ ތަކެތީގައި، އަދި

ޓެކްނޮލޮޖީ ފުރަން ތަރުޖަމާ ތަކެތި ބޭނުން ކުރުމަކީ އާދަ އެކެވެ.

ވީމާ ސޮއިންދާ، ބޭރު ސިޔާޤީ އަދި މާކެޓް ޤަރާރު ތަކެތި ބޭނުން ކުރުމުގައި ސަލާމަތުވެ،

އެ ކުރުމުގައި ކޮންމެ ވެސް ފަރާތެއް މެދުވެރިކޮށްގެން ހިމާޔަތްކޮށް، މި ޤަރާރު ތަކެތި

ހޯދައިރު ވީހާ ވެސް ކޮމިޓީ މާއްދާތައް މަދު ތަކެތި ހިމާރު ކުރުމަކީ ކޮންސަރުވޭޝަން

ސަރަހައްދުގެ އެކިވަރު ބޮޑު ފިޔަވަޅެކެވެ.

ކެންސަރުން ރައްކާތެރިވެ އުޅުމަށް ސެންޓު، ބޮޑީ ސްޕްރޭ އަދި މާކަޑު ފަދަ ތަކެތި ބޭނުންކުރުމުގައި ވެސް ސަމާލުވެ، އެ ކަމުގައި ކޮންމެ ވެސް ވަރެއްގެ ދުރުމިންގަނޑެއް ހިޔާރު ކުރުން މުހިއްމު.

ކެންސަރު ޖެހެނީ ހަމަ އެކަނި ރޫޅިއާސަރުގެ ސަބަބުން ނުވަތަ އާއިލީ ވާރުތަވުމުގެ ސަބަބަކުން ނޫން. ކެންސަރުން ރައްކާތެރި ވުމަށް ރަނގަޅު ކާނާ ކެއުން، ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުން، ދުންފަތުގެ އިސްތިޢުމާލު ކުރުމުން ދުރުހެލިވުން، އަދި މަސްތުވާ ކެމިކަލް މާއްދާތަކުން ދުރުހެލިވެ، ވީހާ ވެސް ބޮޑަށް ގުދުރަތީ މާހައުލުތަކުގައި ދިރިއުޅުން ހިޔާރު ކުރުން މުހިއްމު.

ނުރައްކާތެރި ކެންސަރު ބައްޔަށް އެއްވެސް ފަރުވާއެއް މިހާތަނަށް ހޯދިފައި ނުވާއިރު، މި ބައްޔަކީ ރައްޔިތުންގެ ވެސް އަދި މުޅި ދުނިޔޭގެ ނިސްބަތުން ބޮޑު ކަމުގައި ވިދާޅުވެ، އާންމު ބައްޔަކަށް ވަނީ ވެފަ އެވެ. އެހެންކަމުން، މި ބައްޔަށް ވީހާ ވެސް ރައްކާތެރިވެ އުޅުމަކީ ވަރަށް ވެސް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ކުންސަލުން ދުރުވެ، ދުވަހަކު ސިއްރެއްކަމުގައި އުޅުމަށް އަޅުގަނޑު އަޔާ
ޖިހާދުވެރިކަމުގެ ތެރޭގައި ވަސްއަތުރި ކާމިޔާބުން ދުރުވެ އުޅުން، ސާފު ފުން
ބޭނުންކުރުން، ގަވައިދުން ކަސްރަތުކުރުން، ދުންފަތުގެ އިސްތިއުމާލު
ނުކުރުން، މަސްތުވާ ކުދިކަމާ މާއްދާތައް އެކުލެވޭ ތަކެތިން ވީހާ ވެސް
ބޮޑަށް ދުރުހެލިވެ އުޅުން، ބޮޑީ ސްޕްރޭ ފަދަ ސެންޓުގެ ބަދަލުގައި ތެލުލާގައި
ތައްޔާރު ކުރުވާ ސުވަންދު އަދި ހުވަނދު ބޭނުންކުރުން، ޖިމްނާސްޓިކް ތަކެތި
ބޭނުންކުރުމުގެ ބަދަލުގައި ބައިސްކަލުން ތައްޔާރު ކުރުވިފައި ހުންނަ ތަކެތި
ހިނގާކުރުން، ގޭގައި ނުވަތަ ކޮޓަރިގައި އަދި ފާހާގައި އަސްދުކަން
ވަސްލިތު ކުރުމަށް ބޭނުންކުރާ ތަފާތު ވައްތަރުގެ ސްޕޯޓްސް އެއްގޮތަކަށް
ވެސް ބޭނުން ނުކުރުން، ހަށިގަނޑުގެ އެކްސްރޭ އަދި ސިޓީ ސްކޭން
ހެދުން ފަދަ ހަށިގަނޑަށް ރޭޑިއޭޝަންގެ އަސަރު ކުރާ ކަންކަމުން ވީހާ
ވެސް ބޮޑަށް ދުރުހެލިވުން، އަދި ދިރިއުޅޭ މާހައުލަކީ ގުދުރަތީ މާހައުލަކަށް
ހެދުމަކީ ވީހާ ވެސް ބޮޑަށް މަސައްކަތް ކުރުން ހިމެނޭ.

ރަޔަމް ބުށުމުގެ ސިޔާމު

ރަނގަޅު ސިޔާސީ ހަރަކާތްތަކުގައި ހުރުމަތާއި އަދި ހަމަ އެހެންމެ ގިނަ ދުވަހު ދުނިޔޭގައި ހުންނަން ބޭނުން ނަމަ ހަރުގަނޑެއް ޖަހައިދީ ހުރި ކަމާ އަދި ވަރަށް ވެސް މުހިއްމު އެއްޗެކެވެ. ހަރުގަނޑެއް ޖަހައިދީ ހުރި ކަށާ ބޭނުން ކުރި ނަމަވެސް، ހަރުގަނޑުގެ ތަޖުރިބާ ހަމައަށް ކާމިޔާބީގެ އަސާސު އެންމެ ފުރިހަމަ ގޮތުގައި ފުރުޞަތު ނުދެވޭ ނަމަ އޭގެ ފައިދާ ހަރުގަނޑަކަށް ކުރުއްވާ ނުދެވޭނެއެވެ.

މީގެ މާނައަކީ، ސިޔާސީހަރަކާތް ހަރުގަނޑު ކުރަނީ ކާރިތާއި ކާއްމަކަ ހަރު، އާގައި ހިމެނޭ ތަފާތު މާއްދާތަކުގައި ހަރުގަނޑު ޖެހުމަށް ކާށަނޑުވާ މިންވަރަކަށް، ރަނގަޅު، އާ ޔަގީނީ ރަޤަބު ކުރުމަށް ޖެހޭނެ ވަރަކަ އެވެ.

މައިގަނޑު ނުވަތަ ރަޤަބު ކުރުމުގެ މައްސަލަތަކާއި ބަރަބަރު ތަރައްޤީ ކުރަން ޖެހެނީ ޤާނޫނީ އަދުލުއިންސާފުގެ ދިރިހުރުމުގެ ބުނުމެއް ހިތަށް މިސްރާބުތަކުން އެނގޭ ކަމެއްތޯ؟

އާންމު ގޮތެއްގައި ކަން ރަނގަޅުން ރަޤަބު ނުކުރެވިދާނެ ކަމަކީ ރަޤަބު ކުރުމުގެ ނިޒާމު (ޗެކްސްއެންޑް ބެލަންސް) ގައި ކޮންމެ ވެސް މައްސަލައެއް ނުވަތަ ބައެއްކަމެއް ދިމާވާ ގުޅިގެން ނުވެ. މި ގޮތުން ދިމާވާ މައްސަލަތަކުގެ ސަބަބުން ކަނޑާ އެއްކޮށް ރަޤަބު ކުރުމަށް ދަތިތަކެއް ކުރިމަތިވެ އެވެ. ރަޤަބު ކުރުމުގެ ނިޒާމުގެ ބަދަލަކު

ދިމާވުމުގެ ފުރުސަތު އެންމެ ބޮޑީ ކުޑަކުދިންނަށްވުރެ ބޮޑެތި މީހުންނަށެވެ.

ގަބޫލުކުރަންދިޔަ ކަމުގައި ވިސްނަވަލެސް ދިރާސާ އާއި ތަފާސްހިސާބުތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި ބޮޑެތި މީހުންގެ ތެރެއިން 70 އިންސައްތަ މީހުންނަކީ ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމުގެ ތަފާތު މައްސަލަތައް ދިމާވެފައިވާ މީހުން ނެވެ. އަދި ގިނަ މީހުންނަށް އެ މީހުންގެ ހަރިގަސްޑޭގެ ހަޖަމު ކުރާ ނިޒާމުގައި މައްސަލަތައް ހުންނަކަން ގިނަ ފަހަރަށް ނުވެސް އެނގޭ އެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި، ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމުގެ ބަލިތައް ޖެހުން ފުދުވެރިވާ ސަބަބުތަކުގެ ތެރޭގައި ކެއުމުގައި ބޭނުންކުރާ ތަކެތީގެ ސަބަބުންނާއި އަދި ބައެއް ފަހަރަށް ވާރުތަކުރާ ނުވަތަ އެލަރުޖީގައި ކުރިމަތިވާ ބަލިތައް ފާހަގަ ކުރެވޭ އެވެ.

މިސާލަކަށް، ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމުގެ ބައްޔެއް ޖެހިފައިވާ މީހެއް ނަމަ، އާންމު ގޮތެއްގައި ކެއުމުގައި ނުވަތަ ބުއިމުގައި ބޭނުންކުރާ ރިހަ އަދި ހަކުރުގެ ބާވަތްތަކަށް އެއްކޮށް ހަޖަމު ކުރަން ދަތިވެ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ބައެއް ފަހަރަށް، ގޮހޮރުގެ ބާވަތްތައް ކެއުމުގައި ދިނައިން ބޭނުން ކުރާ ނަމަ، އެ ކަމަކީ އެލަރޖީވާ ބާވަތްތަކަށް ހަޖަމު ނުކުރެވި، އެއިން ހަރިގަސްޑުން ދިގުން ޖެހޭ ފައިދާތައް އެކަށޭނަ ގޮތަށް ލިބިގަތުން ނުވެ އެވެ.

ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމުގެ މައްސަލަތައް އެންމެ ބޮޑަށް ދިމާވަނީ ކުޑަކުދިންނަށް ފަހު ބޮޑެތި މީހުންނަށް. މައިގަނޑު ގޮތެއްގައި މި ފަދަ ބަލިތައް ދިމާވުމަށް މެދުވެރިވަނީ ކެއުމުގައި ބޭނުންކުރާ ބާވަތްތަކުގެ ސަބަބުންނާއި ވާރުތަވުމާއި އަދި ބައެއް ފަހަރަށް އުފެދުމުގައި ދިމާވާ ބަލިތަކުގެ ސަބަބުން.

ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމުގެ މަސައްކަތްތައް

ކާއެއްޗެއް އަނގައަށް ލާ ހިސާބަކީ އެ އެއްޗެއް ހަޖަމު ކުރުމުގެ މަސައްކަތް ފަށައިގަންނަ ހިސާބެވެ. އާންމުކޮށް ކާބޯތަކި އަނގައަށް ލުމާއެކު ދަތުގެ އެހީގައި އެ ބޯތަކި ގިރުވާލުމަށް ފަސޭހަ ވާވަރަށް ހަފައި ކުދިކުދިކޮށް އެވެ. މި ގޮތަށް، ހަފައި ކުދިކުރުމުގެ އިތުރުން އަނގައިގައި ހުންނަ ކުޅާއި ކާބޯތަކެއްޗާ އެކުވެ، ކުޅުގައި ހުންނަ މާއްދާތަކުގެ އެހީގައި ހަޖަމު ކުރުމުގެ ފުރަތަމަ މަރުހަލާ ފެށޭ އެވެ.

މިސާލަކަށް، ކުޅުގައި ހުންނަ "އެމައިލޭސް" ކިޔާ މާއްދާއެއްގެ އެހީގައި ކާބޯތަކީގައި ހުންނަ ކާބޯހައިޑްރޭޓް މާއްދާ ހަޖަމުގެ މާއްދާއެއް ކަމަށްވާ ގްލޫކޯޒަށް ބަދަލު ކޮށްދެމުން އެހިއަކަށް ފެށެނީ އެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި މީހެއްގެ އަނގައިން ކޮންމެ ދުވަހަކު 1.5 ލީޓަރުގެ ކުޅު އުފައްދައިދީ ވެސް މި ބޭނުމުގަ އެވެ. އެހެންކަމުން، ބައެއް ފަހަރު އަނގައިން މައިދާ ހަމައަށް ކާބޯތަކި ދާއިރު، ކާނގައި ހުންނަ ބައެއް

މާއްދާތައް ހައްލު ކޮންޓްރޯލް ކުރެވޭނެ އެވެ.

އަނގައިގައި ހިފާނެ ކުރަނީ ކާރުބާރު ހައްލު ކުރުމަށް މުހިއްމު ޚާއްސަ އަދާކުރާ އިއްތިހާދު ވާނީ، ކުރާ ސަރަހައްދުން އަނގައިން ވާ ކާރުބާރީ ތާރީހީ އުސޫލު މިންވަރު އިއްތިފާގުގައި ހިފެހެއްޓުމަށް ވުޒާ އެގޮތުން އެވެ. މިގޮ ސަރަހައްދުން ކާރުބާރީ ދިރާސާކޮށްގެން އަދި އިތުރަށް މައިދާނުގައި ނުވަތަ ޤައުމީ ބާރުގެ އެހީގައި ކާރުބާރީ އިއްތިޒާމު ހައްލު ކުރުމަށް ދަސްކުރަ ވެގެންދާ އެވެ.

ވަރަށް ކުޑަ އިރުއްސުރެ އަޅުގަނޑުގެ މަންމަ ދިން ނަސޭހަތެއް ހަނދާން އެބަހުރި. އެއީ ކާރުބާރީ ރަނގަޅަށް ހަދައިގެން ކުރުމުގެ މުހިއްމު ކަން. ކަމާބެހޭ ތަޢުލީމާކުރުން ހާސިލުކުރާ ގޮތުގައި މަޑު ކާރުބާރީ (މިސާލަކަށް މަޑު މާލާ އަދި ބަތް) މަދުވެގެން ދިޔަ ފަހަރު ހަފްތާ ޤަހުރު، ހަރު ކާރުބާރީ (މިސާލަކަށް، ކުކުޅު މަސް އަދި ބަކަރި ތަރުކާރީގެ ބާވަތްތައް) ތިރީހަކަށް ފަހަރު ހަފްތާ ޤަހުރު.

ކާބޯތަކެތި ހަށިގަނޑުގައި ހަޒަމު ކުރާ ގޮތް.

ފަހަކަށް އައިސް ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާޅި ހުންނަ ގޮތުންނާއި އަދި ބައެއް ފަރާތްތަކަށް އެކަށީގެންވާ ވަގުތު ނުލިބުމުގެ ސަބަބުން، ނުވަތަ މި ފަދަ ކާރުގެ ވެސް ސަބަބަކާ ހުރެ، ކާތަކެތި ކެއުމުގައި އަވަސް ވެގެންވެއެވެ. އަދި މާ ބޮޑު ވިސްނުމެއް ނެތި ކާތަކެތި ތަކެއްޗަށް ނުހަފައި ދިރުވާލާލާ އެވެ.

މިއީ ނޫނިވި ނަމަވެސް ހަރިގަނޑެން ދެވޭ ބޭނު ގެއްލުވާލެވޭ. ސަބަބަކީ، މައިދާ އާއި ގޮހޮރަށާއި، އަނގައިގައި އަދުގަނޑުވެސް ހަމަ ކުދިކުދި ކުޑާ އުސްތުވެސް، ކާބޯތި ކުދިކުދި ކޮށް ފަސަރަކަށް ނުވާ ކަމެވެ. މި އޭ ހިލާފަށް، ވައިލު ގެއްލުގައި ގޮތުގައި ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމުގެ ބޭނުމަކީ ކާބޯތި ތަކެތި ކޮންމެ ގޮތަކަށް ދިރުވާލާލުގެ ސަބަބުން، އެ ކަމަކީ ނިކަމެތި ކަމެއް ކަމެވެ، ބަލިކަށި ގެނެސްދޭ ކަމެކެވެ.

އަދި އެ ފަދަ "ބޭނުމި" ހުށަހެޅިގެންދެވެ ހަޖަމު ކުރުމުގެ ބޭނުމާ ތަކުރާރުވަމުން ހަޖަމު ކުރެވުނީ އޭރު އެހެން ތަނެއް ޖެހުމުން ދެން ކަނޑައެޅުން ހަމަ އެވެ. މި ގޮތަށް އަދި ހިތާމަ ނުލިބި ގަދަ ކަމެއް ހުރި ކުރުމަށް ހަޖަމު ކުރުމުގެ ސަބަބުން ބަޔެއް މީހުން ދުލެއް ބޭނުމާއި ފުރާނަ ނުލިބޭ ނެތް ގެއްލުމެއް ޖެހެއެވެ. އެހެންކަމުން، ބައްޔަށް ހިމެނޭ ހުރިހާ ކަމެއްގެ ފަރާތުން ކުރުމަށް ދޭހަވާ

ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

އިންސާނާގެ ހަރަކަތުގެ މައިގަނޑު އެއް ސިފަތަކީ ކަމަށްވާ ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ދިމާވާ މައްސަލަތަކުގެ ވާހަކަ ދައްކާއިރު، އެ ނިޒާމު މަސައްކަތް ކުރާ ގޮތަކީ ކޮބައިކަން އެނގުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ. އެހެންކަމުން، ހުރިހާ ގޮތަކަށް ހަށިގަނޑުގެ ތެރޭގައި ކާބޯތަކެތި ހަޖަމު ކުރާ ގޮތް ދެނެގަންނަމާ ހިނގާށެވެ.

ކާބޯތަކެތި އަނގައަށް ލުމުން ފަށާ، އަދި އެ ތަކެތި ބަނގަލަށް ހަޖަމުކުރަން ފަށާ، ދިރުވާލުމުން އެ ތަކެތި ދަޅި މައިދާ އަރައެވެ. މި ގޮތުން ދިރުވާލާ ތަކެތި މައިދާއާ ހަމައަށް ދަޅި ފެށޭ ވަލި ނިޒާމުގެ ދަށުން ނުވެ.

ކުރުގެ ހޮޅި ތެރެއިން ޖަހުތަކާއިން ވަދަރިން ތަކެތި މައިދާއާ ހަމައަށް ދާ ހިސާބުން ތަކެތިގައި ހުންނަ ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ މާއްދާތައް ހަޖަމު ކުރުމުގެ މަސައްކަތް ކުރިއަށްދާ ގޮތެވެ. އާންމުކޮށް ތަކެތި މައިދާގައި ހަޖަމު ކުރުމަށް ވީސް ގަޑިއިރު ނަގާ ގޮތެވެ. މައިދާގައި ތަކެތި ހަޖަމު ކުރަނީ އޭގެ ފަރަފަތަކުން ނިކުންނަ ބޯ ދިޔައެއްގެ އެހީގެ ގޮތެވެ. މި ދިޔައަށް މައިދާގެ ޖޫސް ވެސް ކިޔަ ގޮތެވެ.

މި ޖޫހުގައި ހިމެނޭ އެސިޑާއި އެންޒައިމް ކެމިކަލް މާއްދާތަކުގެ އެހީގައި ކާއުމަން ބޭނުންކުރި ތަކެތިގައި ހިމެނޭ ޕްރޮޓީން ހަޖަމުކުރެ އެވެ. އަދި ކާއުމުގައި ބޭނުންކުރި ތަކެތިގައި ހުރި ޕްރޮޓީން މާއްދާތައް ހަޖަމުކުރުން، އެ ތަކެތި ގޮވާލާ

ގުޅިފައިވާ ލޭނާރުތަކުގެ އެހީގައި ހަށިގަނޑުގެ ތެރެއަށް ނަގައިގަނެ އެވެ. މި ގޮތަށް ކާތަކެތީގައި ހުންނަ އެހެން ބާވަތްތައް ވެސް ބައެއް ފަހަރަށް މައިދާގެ ޖޫހުގެ އެހީގައި ހަޖަމުކޮށް، އެ ތަކެތި ލޭނާރުތަކަށް ފޮނުވާލަ އެވެ.

މައިދާގައި ހަޖަމު ނުކުރެވި ހުންނަ ބައިތައް ދެން ފޮނުވާލަނީ ގޮހޮރަށެވެ. ކާތަކެތި އިތުރަށް ހަޖަމު ކުރުމަށްޓަކައި އިތުރު ކެމިކަލްތައް ޓިސްވޭއިން ވެސް އުފައްދަ އެވެ. މިސާލަކަށް، ކާތަކެތީގައި ހުންނަ ކާބޯހައިޑްރޭޓް ހަޖަމު ކުރުމަށް ޓިސްވޭއިން އުފައްދާ އިންސުލިން ކުޔަ ކުޑަ ގޮހޮރަށް ފޮނުވާލަ އެވެ. މި ބީދައިން ކާބޯތަކެތީގައި ހުންނަ ޕްރޮޓީން އާއި، ސަރުބީ (ފެޓް) އަދި ކާބޯހައިޑްރޭޓްސް، ހަޖަމުކޮށް ހަށިގަނޑުގެ ލޭނާރުތަކަށް ފޮނުވާލެވެ އެވެ.

މީގެ އިތުރުން ވެސް، ކުޑަ ގޮހޮރުގައި ހަޖަމު ނުކުރެވި ހުންނަ ބައިތައް ދެން ފޮނުވާލަނީ ބޮޑު ގޮހޮރަށެވެ. އެ ތަނުން ކާބޯތަކެތީގައި ހުންނަ ފެން ދަމައިގަތުމަށް ފަހު، ނަޖިހަށް ބަދަލު ކޮށްލަ އެވެ. ބޮޑު ގޮހޮރަކީ ހަށިގަނޑަށް ފައިދާ ހުރި ޖަރާސީމުތައް ގިނައަދަދަކަށް ހުންނަ ތަނެކެވެ.

ފަހުގެ ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި ބަނޑުގައި ހުންނަ ބެކްޓީރިއާ ޖަރާސީމުތަކީ އިންސާނާގެ އުޅުއްކި ކަންތައްތައް ވަރަށް ބޮޑަށް ކޮންޓްރޯލް ކުރާ އެއްޗެކެވެ. މިސާލަކަށް، ގޮތްތަކުގައި ދިރިއުޅޭ ބައެއް ޖަރާސީމާ އިންސާނާގެ ސިކުނޑީގެ ވިސްނުމާ ގުޅިފައިވާ ކަމަށް ހުރިހާ ސައިންސުގެ ދިރާސާތައް ފެނެ އެބަހުރި. އެހެންކަމުން، ގޮތްތަކުގައި ތަނަވަސް ޖަރާސީމު އަނގަތޮރުން މަގުފަހި ކުރަން ޖެހޭ. މި ގޮތުން، ހަކުރު މަދުކޮށް، ތަނަވަސް ކާނާ ކެއުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެއް. އަދި ކެއުމުގެ ވައްޓަފާޅި އަށް ގޮސްސަ ތަނަވަސް ބަދަލުއް މަދުވެގެން ނުވަ މަސް ދުވަސް ވަންދެން ކިރުއަށް ގެންދިއުމުން ގުނުވި މި ދުންނުވުން ތަނަވަސް ޖަރާސީމުތައް ގޮތްތަކުގައި އަނގަގަންނަން އުނދަގޫވޭ.

ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ބަލި ޖެހެނީ ކީއްވެ؟

ކެއުންބުއިމުގައި ބޭނުންކުރާ ކާބޯތަކެތި ދިރުވާފުދުން އެ ތަކެތި ހަޖަމު ކުރުމުގެ މަސައްކަތްތައް ކުރިއަށް ދާއިރު، ބައެއް ފަހަރަށް ވަރަށް ބޮޑެތި ދަތިތަކާ ވެސް ކުރިމަތިވެ އެވެ. އެހެންކަމުން، މިއާ ހިސާބުން އެ ފަދަ ތަފާތު މައްސަލަތަކަށް ބަލާލާނަމެވެ.

ކެއުމަށް ބޭނުންކުރި ތަކެތި މައިދާގައި ހަޖަމު ކުރުމުގެ މަސައްކަތް ކުރިއަށް ދާއިރު، އެ ތަކެތީގައި ހުންނަ ވިޓަމިން ބީ 12، ޗާކްލިތަކާ ހަމައަށް ފޮނުވުމަށް، ޕްރޮޓީން

މާއްދާ އެކުލެވޭ ހާއްސަ ދިރާސާއެއް މައިދާއިން އުފެއްދޭ އެވެ. ވިޓަމިން ބީ 12 އަދި ހަށިގަނޑަށް ވަރަށް މުހިއްމު ބާވަތެކެވެ.

އެހެންކަމުން، ކެއުމުގައި ބޭނުންކުރާ ތަކެތީގައި ހުންނަ ވިޓަމިން ބީ 12 ހަށިގަނޑަށް ދަމައިގަންނަން މި ދެންނެވުނު ދިހަ އެކަށީގެންވާ މިންވަރަށް މައިދާއިން އުފެއްދަން ޖެހޭ އެވެ. ނަމަވެސް، ބައެއް ފަރާތަށް މި ދިހަ އެންމެ އެކަށީގެންވާ ވަރަށް ނުއުފެއްދި، ކާތަކެތީގައި ހުންނަ ވިޓަމިން ބީ 12 ގެ މާއްދާ ހަށިގަނޑަށް ނަގައެއް ނުގަނެ އެވެ. ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ހަށިގަނޑު ވަރުދެރަވެ، ލޭ ދަރުވެ، އިނގިލިތައް ހައްސިވެ، މިހާ މާ ބޮޑަށް ހާސްވެ، ބޯއަނބުރުން ފަދަ ކަންތައް ދިމާވެ އެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި މި ފަދަ ގޮތަކަށް ހަށިގަނޑުން ވިޓަމިން ބީ 12 ދަށް ވުމަށް ގެންދަނީ، މުސްކުޅިވުމުން، ގިނައިން ވިޓަމިން ބީ 12 ހިމެނޭ ކާތަކެތި ކެއުމުގައި ބޭނުންނުކުރި ނަމަވެސް، އެ ކަމަށް އަދުމާ ހަރުލެއް ނުދާ އެވެ. އެހެންކަމުން، މި ފަދަ އެއްވެސް އަލާމާތެއް ހަށިގަނޑުން ފެންނަ ނަމަ، ވީހާ ވެސް އަވަހަކަށް ޑޮކްޓަރަކަށް ދެއްކުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ.

ހަޔާތުގެ ނިޒާމަށް ޖެހޭ ބަދިލުތަކާ ގުޅިގެން މައިދާގައި ޖަރާސީމު އުފެދުމަކީ، ނުވަތަ ކޮށޭގައި ހުންނަ އެ ފަދަ ޖަރާސީމު އާދައާ ހިލާފަށް ގިނަ ވުމަކީ ވެސް ބައެއް

ފަހަރަށް ދިމާވާ ކަމެކެވެ. ސައިންސްވެރިންގެ ބަޔާން 'ހެލިކޮބެކްޓަރ ޕައިލޮރީ' ނުވަތަ 'އެޗް ޕައިލޮރީ' ނަމަކަށް ކިޔާ ޖަރާސީމުގެ ސަބަބުން ކާތަކެތި ހަޖަމު ކުރުމަށް ބޭނުންވާ މައިދާގެ ޖޫހުގައި އެސިޑް، އާންމުކޮށް ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރަށްވުރެ، ގިނަވެ އޭގެ ސަބަބުން މައިދާގެ ފަރަފަތައް ހަލާކުވެގެން ގެދުވެރިވެ އެވެ.

އެހެންކަމުން، މައިދާގައި އުފެދޭ މި ފަދަ ޖަރާސީމުގެ ސަބަބުން މައިދާގައި ފާރު ހެދި (އަލްސަރ އުފެދި) މައިދާ ހަލާކުވެގެން ގެދުވެރިވެ އެވެ. މައިދާގައި ފާރު ހެދިއްޖެ ނަމަ، ދިމާވާ ޢަލާމާތްތަކުގެ ތެރޭގައި ކެއުން ދިރާ ނުލުމާއި، ބަނޑުގައި ރިއްސުމާއި ގިނައިން ކާރިހިވުން ފަދަ ކަންތައްތައް ހިމެނެ އެވެ. އަދި ބައެއް ފަހަރަށް މި ޖަރާސީމުގެ ސަބަބުން ބަނޑުގެ ކެންސަރު ޖެހުން ވެސް ހިމެނެ އެވެ.

ހިރިގަނޑެން ވަރުދެރަވުމާއި، އިސްގިރިޔައް އައްސުވުމާއި، މިހާ މާ ބޮޑެތި ހާސްވުމާއި، ބޮއްސަބުރުވުމާއި، ބަނޑެން ދިޔަކޮށްލުމާއި، ބަނޑުގައި ރިއްސުމާއި، ބޯކަމު ދެރައިން ދޭ އައްވާއި، ގިނައިން ކާރިހިވުން ފަދަ ކަންތައްތަކަކީ ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމުގެ ބަލިތަކުގެ ބައެއް ޢަލާމާތްތަކެވެ. އެހެންކަމުން، މި ފަދަ ޢަލާމަތްތައް ހިރިގަނޑެން ފެންނަ ނަމަ، ވީހާ ވެސް އަވަހަށް ޑޮކްޓަރަކަށް ދައްކައި ޗެކް ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

އެކީ ޖަމާޢަތާ އަދި އިންސާނުންގެ ހަރިގަނޑުގައި އަރަގަނޑަށް ތަފާސީލުކުރުމުގެ ތަރައްޤީން އެންމެ އާންމު އެއް ވައްތަރެވެ. އަދި މިއީ ޤާނޫނު އަސާސީގެ މިހާރުގެ ހަރިގަނޑުގައި ފޯސް އުފެދިފައިން އެއްކޮށްލެވޭ. މި ތަފާސީލު ހަރިގަނޑުގައި އުފެދިއްޖެ ނަމަ ދިހާގެ ފުރި އުފެދިގެން ފޯސް މި ތަފާސީލު ގައިގައި ހުރި އެވެ.

ބަލަސްރިސާރުހަލަތުން ދައްކާ ގޮތުން ނަމަ، ދުނިޔޭގެ 50 އިންސައްތައަށް މިހުންގެ މައިދާނގައި މި ތަފާސީލު އަރަގަނޑު އެވެ. ނަމަވެސް، ތަފާސީލު އަރަގަނޑަށް ކޮންމެ ދިހާކަށް ހާގެ ނުބައްކާވީ ކުރިމަތިވާން ޓަކާ ދިހާއް ނުހުނެވެ.

ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ދިމާވާ އެހެން މައްސަލައަކީ ބަޔާއިރު، ކާބަފައިންނަށް ވެސް ހުނަރު ހަރިގަނޑަށް ބާނުރާ މާސްދޮރާއް ގޮތް ދެކުނަކަށް ނުދިޔުން ފޯސް ހިފުން އެވެ. މި ގޮތަށް ދިމާވާ ގޮތުގައި ކުރެވޭ އެހެން ކަރުދާސް ދަށްވުމަށް ދަށްވެގެން ނުވެއެވެ.

ބަލަސްރިސާރުހަލަތުން ދައްކާ ގޮތުގައި މި މައްސަލަ އާންމުކޮށް ދިމާވާ އުމުރުން ދުވަސް މިހުންނަށް. އެ ގޮތުން، މި މައްސަލަ އާންމުކޮށް ދިމާވާ ފަދައިން މިހުންގެ 20 އާއި 30 އިންސައްތަ މިހުންނަށް އުމުރުން 60 އަހަރުން މައްޗަށް ގޮސްފައިވާ މިހުން ނުވެ.

ގޯތިގެ ފަރަތަށް ބާޖީބަކާއި ބެހޭގޮތުން ނުވަތަ ގޯތިން ދިވެ ފުރަތު އާންމުކޮށް ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ނުބައްކާވި މައްސަލަތަކެވެ. ގޯތިން ދިވެފުލަން

މެދުވެރިވަނީ ކެއުމުގައި ބޭނުން ކުރާ ސިއްހަތާ ޚިލާފު ތަކެތީގެ ސަބަބުން ނެވެ. އަދި މިހާ އުމުރުން ދުވަސްވާވަރަކަށް މި މައްސަލަ ދިމާވުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑުވެ.

ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި މި މައްސަލަ ގިނައިން ދިމާވަނީ އުމުރުން 50 އަހަރުން މައްޗަށް ދިޔުމުން ނެވެ. މި ގޮތުން، ކެއުމުގައި ބޭނުން ކުރާ ބާވަތްތަކުގެ ސަބަބުން ގޮހޮރުގައި ގެސް އުފެދި، އޭގެ ސަބަބުން ގޮހޮރުގެ ފަހަރަތައް ދިގުވެ އެވެ. ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ގޮހޮރުގެ އެއް ސެކްޝަން އަނެއް ސެކްޝަން ދެމެދު ހުންނަ ދުރުމިން ބޮޑުވެ، އޭގެ ސަބަބުން ގޮހޮރުގައި ހުންނަ ތަކެތި ހަޖަމު ކުރުމަށް ބޭނުންވާ ތަފާތު ކެމިކަލްތަކާއި ގޮހޮރުގައި ހަޖަމު ނުކުރެވި ހުންނަ ކާބޯތަކެއްޗާއި އަދި ތަފާތު އެކި ވައްތަރުގެ ޖަރާސީމުތައް ގޮހޮރުން ބޭރުވެ، ސީދާ ލޭނާރުތަކަށް ދިޔުމުން މެދުވެރިވެ އެވެ. މި ގޮތަށް ދިމާވުމުގެ ސަބަބުން ކާ ނުހިސްކުރުވޭ، ނާވާވާ ނިޒާމުގެ ބަލިތަކާއި އަދި ކަނީގެ ބަލިތަކުގެ އިތުރުން ހަށިގަނޑުގެ ދިފާއީ ނިޒާމަށް ވެސް މައްސަލަތައް ކުރިމަތިވެ އެވެ.

ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ދިމާވާ ބަލިތައް ދެނެގަތުން

ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ދިމާވާ ބަލިތައް ދެނެގަތުމަށްޓަކައި ކުރެވޭ ތަފާތު ޓެސްޓުތަކެއް ހުރި އެވެ. އެ ގޮތުން، ބޮޑު ގޮހޮރުގައި ދިމާވާ މައްސަލަތައް

ދެންގަތުމަށްޓަކައި ހަރަކާތްތެރިވާ ތެރެއަށް ހިމަ ރޯލެއް ފުރިހަމައިގެން ގޮތްތަކުގައި ހެނަހެން މައްސަލަތައް ޤާނޫނީ ގޮތުން ދެނެގަނެ އެވެ. އަދި ސިޔާސީ ޕާޓީތަކުގެ އެހީގަ އާއި ތަފާތު ވައްތަރުގެ އެންޓި-ސިޔާސީ އެހީގައި ފަސް ރަޢަތު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ދިމާވާ ބަދަލުތައް ޤާނޫނީ ގޮތުން ދެނެގަނެ އެވެ.

ރަޢަތު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ދިމާވާ ބަދަލުތަކުން ރައްކާތެރިވުމަށް އެކުލަވާ ފުރަތަމަ ޗަޕް

ކުރީގައި ވާހަކަ ކުރުވުނު ތަފާތުން، ބަދަލުން ނުވަތަ ވެއްޖެ ދިރުމަށްވެސް، ގޮސް އުފެދުން، ބަދަލުގައި ރިޕޯޓުން އަދި މިނަޖާން ކާރިޓުވުން އެއީ ރަޢަތު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ދިމާވާ ސިޔާސީ މައްސަލަތަކާ ގުޅުން ހުރި ކަމަކަށްވުން ވަރަށް ގާތެވެ.

މިސަ ތަފާތުން، ރަޢަތު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ސިޔާސީ މައްސަލަތައް ދިމާވެސް ދިރިއުޅުމުގެ ވަރަށް ފާސްކަމަކީ ހުނަރު ގޮތްތަކާއި، ހަދިގެންދާ ގޮތުން ތަ ކާބަކާއި މިނަޖާން ކުރުމާއި، އަދި މިހާ ކަންކުރެވި ޕާޓީސްފުން (ސޯޝަލް ފްރަން) ތަދަ ކަންބޮޑުވުން ނެތެވެ.

މިހާ ހިސާބުން، ރަޢަތު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ބަދަލުތަކުން ރައްކާތެރިވާން އެކުލަވާ ފުރަތަމަ ޗަޕް ފިޔަވަޅުތައް ހާމަ ކަންތައްތަކެވެ.

- ކުރުމުގެ ވަށްބަދަލުގެ ތަނަވަސްކަން ބަހައްޓާނެއެވެ. އަވަދިނުގެ އުޅޭއިރު ކުރުމުގައި އަވަސް އަދުވާތްތެރިކަން އުޅުމުގެ ބަދަލުގައި ހަމަޖެހިލައިގެން ކުރުމަށް އިންސާފު ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

- ކުށްބިރުގައި ސިޔާސަތުން ފައިދާކުރަނިވި ކާބޯތަކެތި ބޭނުން ކުރުމަށް އާދަކުރުވާށެވެ.

- އާދައާ ހިލާފަށް ގިނައިން އެއްފަހަރާ ނުކާށެވެ. އޭގެ ސަބަބުން ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ބުރަ ބޮޑުވެ، ނުރައްކާ މައްސަލަތަކާ ކުރިމަތިލާން ގިނަ ފުރުސަތު ދޭނެއެވެ.

- ރޭގަނޑުގެ އެންމެ ފަހު ކާނާ ނިދުމުގެ ދެ ގަޑިއިރު ކުރިން ކާށެވެ.

- ކޮފީ ބުއިން ކުޑަ ކޮށްލުމަށް ސަމާލު ވާށެވެ. މިސާލަކަށް، މަސްދަރުގެ ބޮއެ ބޮތުލުތަކާއި ބޮއެ މިނުގެ ހަރުކަށި ބުއިން ޖިހާ (އެނަރޖީ ޑް) އެއްކިބާވާށެވެ.

- މީގެ އާދައާ ހިލާފަށް ހަރަ ފަހަރު ފިއް ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމު މައްސަލަތަކަށް ގެނެސްދޭ ކަމެކެވެ. މިސާލަކަށް، ބަނޑުގައި ހާސްވާ އުދަގޫ ސަކަރާތުގެ ސަބަބުން ދަޅަތަކުން ބޮޑުވެ، ގޭސްގެ އާސިޔާ ޑިނާވާ ގޭސްވެ، ބަނޑުން ދެފަރާތަށް ގޭހާ އުފެދި ގޭސް އެއް، އެހެންނަމަވެސް، ހަރުކަށިވުމުގެ

ބަރުދަން ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރުގައި ހިފެހެއްޓެން މަސައްކަތް ކުރުމަކީ ވެސް ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

- އެންޓިބައޮޓިކްސް ފަދަ ބާރުގަދަ ބޭހަކީ ވެސް ބައެއް ފަހަރަށް ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމާ އެހާ ރައްޓެހި އެއްޗެއް ނޫނެވެ. އެހެންކަމުން، ޑޮކްޓަރު ބޭސް ބޭނުން ކުރުމުގައި ޑޮކްޓަރުންގެ ފުރިހަމަ އިރުޝާދު ހޯދާށެވެ. ވަކިން ހާއްސަކޮށް، ގޮބްނޫނީ ބޭސްތަކާއި ފުޅުފުޅުގެ ބައިންޖަހާ އަދި ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ފައިދާ ހުންނަ ބެކްޓީރިޔާ ކަމުގައި ހިތައި އަޅުގަނޑުމެންނަށް ވަރަށް ގިނައިން ބޭނުން ކުރެވޭ އެވެ. ނަމަވެސް، މި ފަދަ ގޮބްނުނުގެ ހަމައި ބޭނުން ކުރުމުގައި ސަމާލުވާށެވެ.

ކުރީގައި ވެސް ފާހަގަ ކުރެވުނު ފަދައިން ހަޖަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ދިމާވާ މައްސަލަތަކާ ގުޅިގެން އަޅުގަނޑުމެން ގިނަ މީހުން އެ ކަމުގައި މާބޮޑު ކަންބޮޑުވުމެއް ފާޅު ކުރަން ބޭނުން ނުވެ އެވެ. އެކަމަކު، ދުރާލާ ސިއްހަތަށްޓަކައި އުފެން ބޭނުން ނަމަ، މިއީ ވެސް ސަމާލުވާން ޖެހޭ ކަމެކެވެ.

ވަކިން ހާއްސަކޮށް، ތިމާ ފާހަގަކުރާ ގޮތާއި ފާހަގަ ކުރާ ގެދޮރުކޮށް ބަދަލު އައުން، ބޮޑުކަމު ދާއިރު ދޫ އައުން، އާދަޔާ ހިލާފަށް ބަނޑުގައި ރިއްސައި ބަނޑުގައި ގޭސް އުފެދިފައި ހުންނަ ކަން އިހުސާސްވުން، ކުއްލިއަކަށް ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަން ލުއިވާން ފެށުން، އަދި ކާބަކޮޅި ދިރުވަން އުނދަގޫ ވާން ފަށައިފި ނަމަ، ވަގުތު ނުލަސްކޮށް އެ ކަމުގައި ޤާބިލުފަރާތެއްގެ ލަފާ ހޯދުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ހަޒަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމުގެ ބަލިތަކުން ރައްކާތެރިވުމަށް އަޅާ ފިޔަވަޅުތަކުގެ ގޮތުން އަހަރަކު އެއް ފަހަރު ކަހަލަ ގޮތަކަށް ބޮޑުކަމުދާރުގޮތަކީ ބާރުން ކޮށްގެން ބަނޑުގައި ހުންނަ ޓެސްޓުގެ ވައްތަރުތަކާއި އަދަދު އެޅުގަނޑު ބަލަން. ހަރިގަނޑެއް ފައިދާ ހުންނަ ޓޯޓް ބުއިންޓަށް ދިނައިން ބޭނުން ކުރަން. މިސާލަކަށް، ކަޅު ސައި އަދި ގްރީން ޓީގެ ވައްތަރުތައް ދިނައިން ބޯއި ހަދަން. ގަވައިދުން ރޯދައަށް ހުރުމަކީ ހަޒަމު ކުރުމުގެ ނިޒާމަށް ފައިދާ ލިބޭ އަދި ހަރިގަނޑު ހަމައަކަށް އަޅުވައިދިނުމަށް އެހީ ވޭ ބާރުއޭ ކަމަށް ވާތީ، ހަފްތާއަކު ފަސް ދުވަހު ވަގުތު ބިސް ވަގުތު ނުކައި، ނުވަތަ ބާރުއަތް ހުންނަން.

ނަފްސާނީ ދުޅަހެޔޮކަން

ރަނގަޅު ކާނާ ނުލިބުން، ހޫނު ގަދަވުން، މާ ގިނައިން ކޮފީ ބުއިން، ޗޮކްލެޓް

އުނދަގޫވުން، ބަލިވުން، ދުންފަތުގެ އިސްތިޢުމާލު ކުރުން، ހަށިގަނޑުގެ ހަކުރު

ދަށްވުން، ހަށިގަނޑުގައި ނުލިބާ ބަދުބަޔާއި، އަވަހަށް ކުރިގަދަވުން، ބާކާރު

ހިތާމަޔާއި، ސިއްރަކާ ދެރު ކަނޑައެޅުވުން، ގަބޫލު ނުކުރާވާ ފަދަ ކަނޑައެޅިފައި

ދިމާވުން، ކަނޑައެޅުވާ ގިނަ ކަނޑައެޅިގެ ކުރިމަތިވުން، ގައިމުގައި ދިމާވާ ފަދައިން

ހިތްދަތިކަމާއި، ވަޒީފާ ނުލިބުން، ފައިސާގެ މައްސަލަ، ބޭނުންވާ މިންވަރަށް

ކަންކަން ފުރިހަމަ ނުވުން، އުކުޅިވިޔުން، އަމިއްލަ ނަފްސަށް ކުރާ އިހުމާލު

ކުޑަވުން، ސަލާން ޖަހަން ޖެހުން، ފުރިވުން، އަމިއްލަ ނަފްސާމެދު ނުބައި

ގޮތަކަށް ހިތުން، ތިމާގެ ހިބައިގައިވާ ބަދަލު ނުކުރެވޭ ވިސްނުންތަކެއް، ކުރިން

ކުރިވިފައިވާ ކުށްއެގެ ސަބަބުން އަމިއްލަ ނަފްސަށް ކުރާ އިހުމާލު ކުޑަވުން،

އިތުބާރުކުރެވިގެން ބައިވެރިވުން، މީހުންނާ މުޢާމަލާތްކުރުމުގައި ވާހަކަ ދައްކާ ޖެހުން،

ވައި ނުސާފުވުން، އަޑުގަދަވުން، ގޭތެރޭ ދިރިހަރު، މަގުމަތި ހާދިސާ

ބޮޑުވުން، ކުރުވިފައިވާ ކަރަހަތް ހުރުމުގެ އަހުން، ވައިޖެހޭ ހައްދު ގެއްލުން، ހިނގާ

ވަގުތު މަސައްކަތް ކުރުން، މަސައްކަތު ކުރާ މަހައުލުގައި އުނދަގޫ ހާލަތްތައް

މަޖާމާއި ފުރުސަތު ބަހައްޓާ، އަމިއްލަ ވިޔަފާރި ބަހައްޓާ ހުރިން

ޢާއްމުގައި އުނދަގޫތަކާ ވަރުން ދުލޭއަކާ ނުރިސް، މަސައްކަތް ކުރާ މާހައުލުގައި

އުޅޭ އެކުވެރިންނާއި މައްސަލަޖެހުން، ރިބާ އާމްދަނީން ދޫކޮށް ނުޖެހުން، ޒިންމާ ނަގަން ޖެހޭ ކަންތައްތައް ގިނަވުން، ކުރާ މަސައްކަތްތަކުގެ އަގު ވަޒަން ނުކުރުން، އެއްބާރުލުން ނުލިބުން، ގިނަ ވަގުތު މަސައްކަތްކުރަން ޖެހުން، ބަލި މީހަކު ގެންގުޅެން ޖެހުން، ތަބިވާ މީހަކު މާ ބޮޑަށް ބަލިވުން، މަސްއޫލިއްޔަތު ބޭނުންކުރުން، ބައިވެރިޔާ މަސްއޫލިއްޔަތު ބޭނުންކުރުން، ބައިވެރިޔާއާ މައްސަލަޖެހުން، ދަރިންނާ ޚިލާފުކުރުން، ދަރިން ގެ ތަރުބިއްޔަތު ދިއުން، މީހަކަށް ގެއްލުމާއި ކުރިމަތިވުން، ޓްރެފިކް ޖާމްގައި އުޅެންޖެހުން، ތަޅުމުތަކަށް ދުވަހުތަކަށް އެއްބާރުލުން ނުލިބުން، މަސައްކަތްތެރިއެއްގައި އަނިޔާ ލިބުން، އަވަސްތެރިކަމާ މައްސަލަޖެހުން، ކާރިޘާއާ ހަމައަށް ވާނުވާ ދިރުން، ފަހަރެއް ފުދިފައިވުން.

މި ބަޔާން ކުރެވުނު ކަންތައްތަކުގެ ތެރެއިން އަމިއްލަ ދިރިއުޅުމުގައި ދިމާވަނީ ކިތައް ކަންތައް ތޯއެވެ؟ ހަމަ ގައިމު ވެސް މިއިން ކޮންމެ ވެސް އެއް ކަމެއް ދިރިއުޅުމުގައި އިންސާނު ނުކުރާނެ މިހަނު ނުހުންނާނެ އެވެ. ޖާގަހަށް އަދިސްފައިވާ ބަލަހާ އުކު ދިރިއުޅުން ކަޑައެޅި ކުރަމުންދާ މިހާރަށް މިއިން ކޮންމެ ވެސް ކަމެއްގެ ސަބަބުން ފިކުރު ބޮޑުވެ ބާރަސްވުމާ ކުރިމަތިލާނެ ނުޖެހި ހުރިހާ ވަރަކު ނާދިރު ކަމެކެވެ.

ފިކުރު ބޮޑުވުން ނުވަތަ ސްޓްރެސްވުމަކީ، ދިމާވާ ތަފާތު ހިތާމަފުރި ހާދިސާތަކުގެ ސަބަބުން ސިކުނޑިއަށް ނުރައްކާ ވަރަށް ވިސްނަން ޖެހުމެވެ. ކޮންމެ މީހަކު ވެސް

ދިރިއުޅުމުގައި ވަސްވަސާތަކާ ކުރިމަތިވާން ޖެހޭއިރު، އެކި މީހުން ޖިހާދު ބޭނުވާން ދިމާވަނީ ތަފާތު އެކި ސަބަބުތަކަށެވެ. އެ ގޮތުން ބައެއް މީހުންނަށް ވަރަށް ފަސޭހަ ކަންކަން، އަނެއް ބައި މީހުންނަށް ދަތި އުނދަގޫވެ، ޖިހާދު ބޭވެ، ހާސް ވާން ދިމާވެ އެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި ދިނަ މީހުން ކަންބޮޑުވާ ބޯހާސްވާން ދިމާވަނީ އާއްމުކޮށް ހުރުމަން ކުރާ މަސައްކަތްކުރުމަށް، ގޮތިގެދޮރުގެ މަސްސަލަތަކާއި، އާއިލީ ގުޅުމަށް ދިމާވާ މަސްސަލަތަކާއި އަދި ފައިސާގެ މަސްސަލަތައް ފަދަ އަމިއްލަ ދިރިއުޅުމާ ވަރަށް ބޮޑަށް ގުޅިފައިވާ ކަންކަމުގަ އެވެ. ބައެއް ފަހަރަށް މިގޮތަށް ޖިހާދު ބޮޑުވުމުގެ ސަބަބުން، މުޅި ދިރިއުޅުމަށް ވެސް އޮޅޭ އަސަރު ފޯރަ އެވެ.

އުނދަގޫކަމުން، އާންމު ދިރިއުޅުމާ ގުޅިގެން މާބޮޑަށް ޖިހާދު ބޮޑުވާން ޖެހުމުން ތިމާ އަމިއްލަ ނަފްސާ ދުރު ދުރާ ގޮތުގެ، އަމިއްލަ މިޒާޖާއި އަދި ބައެއް ފަހަރަށް ހަރުގަނޑެއް ވެސް ބޮޑުވުމަކާއި އަޅުވަން ގުދުވެރިވެ އެވެ. ދިނަ މީހުންނަށް މި ފަދަ ބޮޑުވުމަށް ފާހަގަ ނުކުރެވުނު ނަމަވެސް، އާދޭ އަލާމާތްތަކެއް ހަރުގަނޑެއްން ޅޮށްލާ ވެސް ބައެއްގެ ސިފައިގައި ފެންނާނެ އެވެ.

އެ ގޮތުން، މިހާ ސަބަބުތަކުން ފެންނަ ބައެއް އަލާމާތްތަކުގެ ތެރޭގައި ހިމެނެނީ އުނދަގޫވުމާއި، ދާހިއްލުމާއި، ކާހިތް ނުވުމާއި، ކަންކަމަށް ހުރިހާ ޝައުގުވެރިކަން

ދަންފުޅު ހިފުން އެވެ.

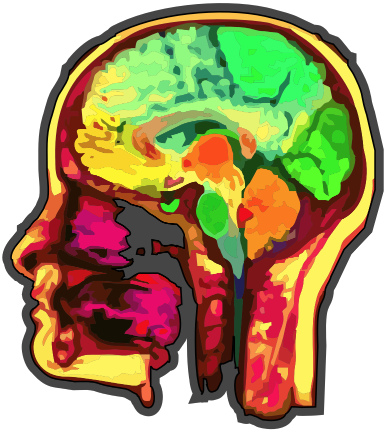
ހަމަ އެހެންމެ، މާބޮޑަށް ފިލާބޭފުޅުން ޖެހުމުން އަދިއްޔާ ނަގޫސަކަށް ކުރާ އިތުބާރު ކެރުވުމާއި، "ބާކާރު" ހިއްސާކުރައްވާ ސިޔާސީން ނުކުރާ ހުރުމަތް ވެސް ދިމާވާ އެވެ. އަދި ކުދިކުދި ކަންތައްތަކާ ވިއްދަފައިގެ އަވަހަށް ރުޅިގަދަވުމަކީ ވެސް މިހާ ބޮޑާސްވާ ކަންބޮޑުވެވޭތީވާ ކަމުގެ ނިޝާންތަކެވެ. މިގޮ ސަބަބުން، ބޮޑުގައި އާއި ގައިގެ ޢެހެހެން ތަންތާނގައި ރިއްސުމާއި އަދި ބޭހަނބުރާގެ ވެސް ބައެއް ފަހަރަށް ދިމާވެ އެވެ.

މި ފަހަރަ ކުރުވުނު ނިޝާންތަކުގެ އިތުރުން، މިހާމާ ބޮޑަށް ބޮޑާސްވެ ކަންބޮޑުވުމުގެ ސަބަބުން، އާންގެ ހަރިގަނޑުގެ ހުލޮންތަކަށް ވެސް ބައެއް ބަދަލުތައް އާދެ އެވެ. މި ގޮތުން، ހަރިގަނޑުގެ ހުލޮންތަކަށް އަންނަ ބަދަލާ ގުޅިގެން ދިރިއުޅުމުގައި ދިމާވާ ކަންކަމާއި ކުރިމަތިލުމަށް ބައެއް ފަހަރަށް ދަތިވެ އެވެ.

ދިރިއުޅުމުގައި ދިމާވާ ހާދިސާއަކާ ވިއްދަފައިގެން މިހާ ސްޓްރެސްފުޅުގެ ސަބަބުން ބައެއް ކަހަލަ ހުލޮންތައް ގިނައިން އުފެއްދި ނަމަވެސް، އެކަމުން މިހާ އަވަހަށް ސަރުމަގު ވެވިއްޖެނަމަ ހަރިގަނޑުގެ ހުލޮންތައް އަލުން ކުރީގެ މިންވަރަށް ބަދަލުވެ އެވެ. ނުވަތަ ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރަށް ބަދަލުވެ އެވެ.

ނަމަވެސް، ތާއަބަދު ހާސްކަމާއި ކަންބޮޑުވުމުގައި އުޅޭ ކަމުގައި ވަނީނަމަ، އެއާ

ގެވިގެން ހަށިގަނޑުގެ ހޯމޯންތަކަށް އަސަރު ބޮޑުވެ އަދުން އިއާދަ ނުކުރެވި،
ހަށިގަނޑުން އެ ފަދަ ހޯމޯން އުފެއްދާ މިންވަރު އިތުރުވެގެންދާ އެވެ. މީގެ
ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ކޯޓިސޯލް ނޮރަޑްރިނަލިން ފަދަ އެޑްރިނަލިންއަށް ދާއިމީ ގޮތެއްގައި
ހަށިގަނޑުން ފެންނަން ފަދަ އެވެ.



މިއާ ކަންބޮޑުވެ، ހާސްވުމުން ހަށިގަނޑުގައި ސްޓްރެސް ހޯމޯން އިތުރު ކުރުމަށް
ސިގްނަލް ދޭސްޓު ދޫކުރާ.

ފިކުރުބޮޑުވުން ނުވަތަ ސްޓްރެސްފުލްމަލީ މިހާގެ ސިގްނަލް އަރާ އެކަށީގެން ނުވާ
ވަގުތު ކަމަކާއި ވިސްނަން ޖެހުން. ދިރިއުޅުމުގައި ތާއަބަދު ފިކުރު ބޮޑުވާ ފަދަ
ކަންކަން ހުރިމަތިވާ ނަމަ މިހާގެ ހަށިގަނޑުގެ ބައެއް ހޯމޯންތަކުގެ އަދަދަށް ބަދަލު
އާދެ. މިހާލަތުގެ ސަބަބުން ތިމާ އަމިއްލަ ނަފްސާ ދުރު ދުރާ ގޮތެއް، އަމިއްލަ
މިޒާޖު އަދި ބައެއް ފަހަރަށް ތިމާގެ ހަށިގަނޑަށް ވެސް ބަދަލުތަކެއް އަރުވަން
ފެށުނިކަމެ.

ޖިލުކު ބޫޒުވުގެ ސަބަބުން ހަރިގަނޑުގެ އަންނަ ބަދަލުތައް

ކުރިން ވެސް ފާހަގަ ކުރެވުނު ގޮތަށް، ޖިލުކު ބޫޒުވުގެ ސަބަބުން ދިމާވާ އެއް ކަމަކީ ހަރިގަނޑުގެ ކޮމްޕްލެކްސް އަންނަ ބަދަލުތަކެވެ. ކަމަކާ ދިމާލާ ޖިލުކު ބޫޒު ހާސްވެރިވާ ނަމަ، އެ މިހާރުގެ ކޮމްޕް ކުރުބޫޒުން ކުރުމުގެ މަސްއޫލިއްޔަތު އަދާކުރާ ސިޔާސީގެ ބައިން (ހައިޕޮތެޓިކަލް އިން) ހަރިގަނޑުގެ ގޮތަށްކޮމްޕްލެކްސް ކުރެއްވުމަށް ޖިނައިން ކޮމްޕްލެކްސް އުފެއްދުމަށް މުސާރަ ޚަރަދު އެވެ. އަދި މި ކޮމްޕްލެކްސްގެ އެހީގައި ހަރިގަނޑެއް އަންނަ ބަދަލުތައް ކުރިބޫޒާ ކުރުމަށް މަސައްކަތް ކުރެ އެވެ.

މިސާލަކަށް، މިހާ ކަންބޮޑުވެ، ހަސްތަވުމުން އާންމުކޮށް ދިމާވާ އެއް ކަމަކީ އާންމު ފުރުޞަތު މައްސަލަ ދިޔުމެވެ. މި ގޮތަށް ދިމާވަނީ މިހާ ހަސްތަވުމުން، ހަރިގަނޑެއް އެޅިރަނގަޅުން ނަމަކަން ބިނާ ކޮމްޕްލެކްސް އުފެއްދުމަށް ސިޔާސަތުން މުސާރަ ޚަރަދުވުމުން އެ ކޮމްޕްން ކުރިން އުފެއްދުމުން އަޅާ މީހުންގަނޑު ވުރެ އިތުރަށް އުފެއްދުން ފުރުޞަތު ނެތެވެ. އާދައާ ހިލާފަށް ޖިނައިން އެޅިރަނގަޅުން އުފެއްދުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން މިހާގެ ހަރިގަނޑެއްގައި ކުރިއަށް ވުރެ ބޮޑަށް ތާ ދައުރު ކުރުވަން ހިތަށް މުސާރަ ލިބި، ހިތުގެ ހިނގުން އަވަސް ވެއެވެ.

އާންމުކޮށް މިހާ ހާސްވެ ކަށްބޫޒުވުން، އެޅިރަނގަޅުގެ އިތުރުން، ކަރިސްމާ

ނަމަކަށް ދިހާ ހުވަފެނެއް ފެނޭ ރޭގަނޑުގައި އާދައާ ހިލާފަށް ވިސްނައިން އުފެއްދަ

އެވެ. މި ހުވަފެނުގެ ސަބަބުން ތާގެ ހަކުރުގެ މިނިވަނު އިތުރުވެ، ރޭގަނޑުން

އިތުރަށް ހަކަތަ ނެރުމަށް މަސައްކަތް ކުރެވެ އެވެ.

މި ފަދަ ގޮތަކަށް ރޭގަނޑުން ހަކަތަ ނެރުމަށް މަސައްކަތް ކުރުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ

ގޮތުން މިހާ ބޮޑާސިވެ، ފިކުރު ބޭނުން ދިމާވި މައްސަލަ ހައްލު ކުރުމުގެ އެހީތެރިކަން

ވެގެންދެ އެވެ. އަދި، ކުއްލިއަކަށް ރޭގަނޑުގެ ހުވަފެންތަކަށް އަންނަ މިފަދަ ބަދަލު

ގެނެސް، ބައެއް ގެނަވަޅުތަކުން، އާންމު ގޮތެއްގައި ރޭގަނޑުގައި ހަކަތަ

އުފެއްދުމަށް ކުރަން ޖެހޭ މަސައްކަތްތަކަށް މަދުޖެހިއްޖެ އެވެ.

މިގޮތަށް، އާންމު ގޮތެއްގައި މިހާ ކަންބޮޑުވާ ހާސްވުން ރޭގަނޑުން އެކަށީ

ދުކޮށް މަސައްކަތް ފުރަތި، އަވަހަށް އެ ކަމުން ސަލާމަތް ފޯރާ ބަލި އެވެ. އަދި

ދިމާވި މައްސަލަ ހައްލު ފެއްޓޭ ނަމަ ރޭގަނޑުގައި ހުވަފެން އުފައްދާ މިންވަރު

ކުރިއަށް އެއްގޮތަށް ބަދަލުވެ އެވެ. މިއީ އާންމުކޮށް ރޭގަނޑުގައި ކަންތައް ހިނގާ

ގޮތެވެ. ނަމަވެސް، އާދައާ ހިލާފަށް ވިސްނައިން މި ފަދަ ހުވަފެންތައް ރޭގަނޑުގައި

ވިސްނާން ޖެހުމުން ނަފްސާނީ ބަލިތައް ބަދިބަލަކަށް މަގުފަހިވެ އެވެ.

ކަންތައް މިހެން ވުމަށް އެއިރެއްގެ ދަރިއްދުވަހު އާންމު ވަސީލަތްވިއާ ގެނެސް ކަންތައް

ފެށޭ ވަރަކަށް ފިކުރު ހުރަސް ޖެހޭން މިހާރެވެ. ހަނގަމުގައި މިއީ މާ ބޮޑު

މައްސަލައެއް ނޫނެވެ. ނަމަވެސް، އެ ޚަބަރު ފިލުވުމަކާއި ސަބަބުން ދިރިއުޅުމަށް ބުރުއަޅާ ނަމަ އެއީ އެ ކަން ބައްދަލުވާގެ ގޮތުގައި ބޮޑުވާ ހިސާބެވެ.

ޚަރުގެ ދިރާސާތަކުން ހޯދިފައިވާ ގޮތުގައި ދިގު މުއްދަތަކަށް ހާސްވެ ކަންބޮޑުވުމުގައި ދުވަސްވެއް ހަލުއިވާ ނަމަ، މީހާގެ ހަށިގަނޑުގައި ތަފާތު ބަދަލުތަކެއް އުފެދިދާން ފެށޭ މަގުފަހިވެދާނެ އެވެ. ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ބައެއް ފަހަރަކުން މީހާގެ ދިޔާއި ނިޔާވެ އެއްކަން ހަލާކުވުމަށް ފެށޭ މަގުފަހިވެދޭ އެވެ.

ދިރިއުޅުމުގައި ފިލުވު ބޮޑުވާ ހާސްވުން އިތުރުވާ ނަމަ، ތާ މައްސަކަތް ދިމާވާއި ހަލުދު ބައްޔާއި އަދި މި ނޫން ވެސް ތަފާތު ނުރައްކާތެރި ބަލިތައް ދިމާވުމަށް މަގުފަހިވޭ. ތަރަބަދު ފިލުވު ބޮޑުވާ ކަންކަން ދިމާވާ ނަމަ، މީހާގެ ދިޔާއި ނިޔާވުމުގެ ބާރުދަރަވޭ. އަދި ނަފްސާނީ ގޮތުން ވެސް މީހާ ބަލިކަރުވޭ.

ފިލުވު ބޮޑުވުމުގެ ސަބަބުން ހަށިގަނޑުގެ އުތުރުފަށާއި ބޭރުފުށަށް ވެސް އާގެ އަސަރު ނިކުތައަށް ހުރޭ.

އަޅުގަނޑުމެންގެ ތެރެއިން ބައެއް މީހުންނަށް ފިކުރު ބޮޑުވާން ޖެހޭ އެއް ކަމަކީ އާދަޔާ ހިލާފަށް ގިނަ ޒިންމާތަކެއް އުފުލަން ޖެހުން. ނުވަތަ ކުރަން ޖެހޭ މަސައްކަތްތައް ގިނަވުން. މިއީ އަޅުގަނޑެއް ވެސް ދިމާވާ މައްސަލަ އެއް. ނަމަވެސް، މިކަމުގައި އަޅުގަނޑު ގެންގުޅޭ އުޅެނީ ކުރަން ޖެހޭ މަސައްކަތްތައް ތަރުތީބުކޮށް ބަހައިގެން ކުރިއަށް ދިޔުން. އަދި އެއް ކަމެއް ކުރާ ހިނދު، އެހެން ކަންތައްތަކާ މާ ބޮޑަށް ނުވިސްނާ، އެ ކަމާ ކަމެއް ރަނގަޅަށް ކުރަން ނިންމާ ގޮތަށް، އެ ކަމެއް ކޮށް ނިންމަން މަސައްކަތް ކުރަން.

ފިކުރު ބޮޑުވުމުގެ ސަބަބުން ދިމާވާ މައްސަލަތައް

ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި، އާދަޔާ ހިލާފަށް ފިކުރު ބޮޑުވާން ޖެހުމުގެ ސަބަބުން އިންސާނާއަށް ސިއްރީ ބައެއް މައްސަލަތަކާ ކުރިމަތިލާން ޖެހެ އެވެ. ފަރަވާ ބަލި، ހިތުގެ ބަލިތައް، ހަކުރު ބަލި، ބަނޑުގެ މައްސަލަތައް، ނާމާދާ ނިދުމުގެ ބަލިތައް އަދި ހަނދާންނެތުން ބައްޔާ މިފަދަ މިސާލު ތަކެވެ.

އެހެންކަމުން، މިހާ ހާސްވެ ކަންބޮޑުވުމުގެ ސަބަބުން ދިމާވާ ބައެއް ބަލިތަކާއި އެއާ ބެހޭ އިތުރު ތަފްސީލަށް ދާނަމެވެ.

ސައިންސްވެރިން ކޮށްފައިވާ ގިނަ ދިރާސާތަކުންނާއި ތަޖުރިބާ އެކިއެކި ހޯދުންތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި މިހާ އަބަދު ހާސްވެ ފިކުރު ބޮޑުވާ ކަމުގައި ވަނީނަމަ، އޭނާ

އަށް ލޭ މައްޗަށް ދިއުމާއި އަދި ހިތުގެ އެހެނިހެން ބަލިތައް ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑުވެ އެވެ. މީހާ ހާސްވެ، ފިކުރު ބޮޑުވުމުން، ހިތުގެ ހިނގުން އަވަސްވެ، ހަށިގަނޑުގެ ލޭހޮޅިތަކުގައި ލޭ ދައުރުވާ މިންވަރު އަވަސްވެ އެވެ. އަދި، ނުރައްކާތެރި ކޮލެސްޓްރޯލް ހަށިގަނޑުގައި އިތުރު ވުމަށް މެދުވެރިވެ އެވެ. ބައެއް ފަހަރަކުން ބޮޑު ކަމަކާ ވިއްދަރިގެން ފިކުރު ބޮޑުވުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ހާޓް އެޓޭކް ނުވަތަ ހިތް ހުއްޓިގެން ވެސް ދިމާވެ އެވެ. އެހެންކަމުން، ވަކިން ހާއްސަކޮށް، ހިތުގެ މައްސަލަ ހުންނަ ފަރާތްތަކުން ފިކުރު ބޮޑުވާ ފަދަ ކަންކަމުން ވީހާ ވެސް ދުރުގައި ހުރުމަށް މަސައްކަތް ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ނޭވާ ހިއްލުން

ގިނަ ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި މާ ގަދައަށް މީހާ ހާސްވެ ކަންބޮޑުވުމުގެ ސަބަބުން ނޭވާޔާ ނިޒާމުގެ ބަލިތަކަށް، ވަކިން ހާއްސަކޮށް، ނޭވާ ހިއްލުން ބޮޑުވެ އެވެ. ބައެއް ދިރާސާތަކުން ހާމަވާ ގޮތުގައި މާބަނޑު ދުވަސްވަރުގައި މައިމީހާ މާ ގަދައަށް ފިކުރު ބޮޑުވެ ހާސްވާ ކަމުގައި ވާނަމަ، ބަނޑުގައި އޮންނަ ދަރިފުޅަށް ނޭވާ ހިއްލުމުގެ މައްސަލަ ކުރިމަތިވުމުގެ އިހުތިމާލު އިތުރުވާކަން ދައްކައެވެ.

ފަޔަވާ ބަލި

ކުރިން ވެސް ފާހަގަކުރި ގޮތަށް، މީހަކު މާ ބޮޑަށް ފިކުރު ބޮޑުވާ ނަމަ، އޭނާގެ ހަށިގަނޑުގައި އެކަށީގެންވާ ސްޓްރެސް ހޯމޯނުތައް އާންމު މިންގަނޑަށް ވުރެ އިތުރުވެ

އެވެ. މީގެ ސަބަބުން ހަށިގަނޑުގައި ސަރުބީ ގިނަވެ މީހާ ފަލަވެ އެވެ. ހާއްސަކޮށް، މިއީ ބަނޑުގައި ސަރުބީ ޖަމާވުން މަގުފަހިވާ ކަމެއްކަން ދިރާސާތަކުން ހާމަވެ އެވެ. ބަނޑުގައި ޖަމާވެފައި ހުންނަ ބޭކާރު ސަރުބީއަކީ ހަށިގަނޑުގެ އެހެން ގުނަވަންތަކުގައި ހުންނަ ސަރުބީއަށް ވުރެ ނުރައްކާތެރި އެއްޗެކެވެ.

ހަކުރު ބަލި

ފިކުރު ބޮޑުވުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ކެއުމުގެ ނިޒާމުގައި އާދަޔާހިލާފު ދިމާވުން މިސްރާބު ޖެހޭ ގޮތްވެ އެވެ. މިގޮތުން، ހަރަކާތެއް ފައިބަރު ހުރި ކާނާގެ ބަދަލުގައި ގިނައިން ހަކުރު އޮނުގަނޑު ކާބޯތަކެއްޗާއި ކާއިރުވެ އެވެ. އަދި ވަކި ގަޑިތަކަކަން ނުބަލައި އާދަޔާ ހިލާފަށް ގިނައިން ކާއިރު ފެން ބޯއެވެ. މިހެން ދިމާވުމުން މީހާގެ ލޭގެ ހަކުރު މިންވަރު އިތުރުވުން މަގުފަހިވެ އެވެ. އަދި ހަކުރު ބަލި ޖެހުން ދިމާވެ އެވެ.

ބޮލުގައި ރިއްސުން

މާ ބޮޑަށް ފިކުރު ބޮޑުވާ ކަމުގައިވާ ނަމަ، ސިކުނޑީގެ ނާރުތަކަށް ބާރު ބޮޑުވެ، އޭގެ އަސަރުކޮށް، ބޮލުގައި ރިއްސަން ދިމާވެ އެވެ. އަދި ބައެއް ފަހަރަށް މީގެ ސަބަބުން ބޮލުގެ ނާރުތަކަށް ދުރަލާ މައިގަނޑުން ޖެހުން ވެސް ދިމާވެ އެވެ.

އަވަހަށް މުސްކުޅިވުން

މިއީ އިންސާނުންނަށް ވެސް ގަބޫލު ކުރެވޭން ހަޤީޤަތެކެވެ. ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި ތާއަބަދު ހާސްކަމާއި ފިކުރު ބޮޑުވުމުގައި އުޅޭ ނަމަ އެ މީހާގެ އުމުރު 9 އަހަރާއި 17 އަހަރާއި ދެމެދުގެ އަދަދަކަށް ކުރުވެ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، މާ ގަދައަށް މީހާ ބޮޑު ހާސްކަމާ ކަމުގައި ވަރިހަމަ، އަވަހަށް މަރުވާ ކަމަށް ވެސް ދިރާސާތަކުން ވަނީ ހާމަވެފަ އެވެ.

ބަލިމީހުން ނުވަތަ މައްސަލަތައް ދިމާވެފައިވާ މީހުންނަށް އެހީތެރިވެ އުޅޭ މީހުންނަށް ވެސް މި މައްސަލައާ ކުރިމަތިވާ ކަމަށް އެވެ. މިސާލަކަށް، ތިމާގެ މީހަކަށް ނުވަތަ ގާތް ރައްޓެއްސަކަށް ބޮޑު ބަލިއެއް ޖެހިގެން ދާއިމީ ގޮތެއްގައި އެހީތެރިވާން ބޭނުން ޖެހިއްޖެނަމަ ކަށްޓާއި ފިކުރު މަތިވެގެން ހުރުމަކީ މެދުވެރި ވެއެވެ. އެ ގޮތަށް މީހުންގެ އުމުރު އޮތުން އެހެން މީހުންނާ އަޅާބަލާއިރު 63 އިންސައްތަ ކުރު ކަމަށް ދިރާސާތަކުން ވަނީ ހާމަ ވެފަ އެވެ.

ނަފްސާނީ ދުވަސްތަކާއި ބައްޓަންވާ ވާހަކަ

ކުރިން ވެސް ދަންނަވާ ކުރުވުން ގޮތަށް، މިހާ ފިކުރު ބޮޑު ވުމަށް ތަފާތު ގޮތްތައް ގެނެވިފައި އެވެ. ނަމަވެސް، މިހަކު ފިކުރު ބޮޑުވާން މައިގަނޑު ގޮތްގައި ދިމާވާ

ދިރިއުޅުމުގައި ދިމާވާ ކުއްލި ހާދިސާތަކުން ނުވެ. އަދި ޖީލުގެ ބަދަލުވުމަކުން ހަމަ އެކަނި މެދުވެރިވަނީ ހިނގާފައިވާ ކަންތަކުގެ ސަބަބުންނެއް ވެސް ނޫނެވެ.

މިސާލަކަށް، ގާތްތިމާގެ މީހަކު މަރުވުން، ކައިވެނި ރޫޅުން ފަދަ ކަންކަމުން މިހާ ޖީލުގެ ބަދަލުވުން ދިމާވާ އިރު، އަނެއްބަޔަކަށް އަދި ކައިވެންޏެއް ކުރުން، އާ ވަޒީފާއެއް ލިބުން އަދި އުއްމީދު ކުރި ތަސައްވުރު ކޮށްލިއާ ގުޅިގެން ބަދަލުވުމަކީ ދިރިއުޅުމުގެ ތަރައްގީވުން އުޅެއިރު ވެސް ޖީލުގެ ބަދަލުވެ ހާސްވާގޮތް އެވެ.

ބަލައި މީހުންނަށް ވަރަށް އާދައިގެ ކަންތައްތަކާ އަސަރުގަބޫލު މީހުންނަށް ހާސްވެ ޖީލު ބަދަލު ފަދަ ކަންކަން ގޮތުގައި ދިމާވާ އެވެ. އެކަމަކު، މިތާގައި ފަހަރަ ކޮރަސް ބާރުނާ ފުރިހަމަ އާއިލާ ނުކުތުމެއް އެބަ ވެއެވެ. އެއީ، އުފާވެރިކަމާ ގުޅިގެން ގަނޑުވާ އައިލާއް ނުރައްކާން ވެސް ގަޑުބަޑު ކުރެވެއެވެ. ނަމަވެސް، ނިކަމެތިކަމާއި ފަޤީރުކަމާ ގިނަ މީހުން ބޮޑަށް ޖީލުބަދަލުވުމުގެ އަސަރު ކުރަނީ އެއް ސަބަބެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި ގިނަ މީހުން ޖީލުބަދަލުވާ ހާސްވާން ދިމާވަނީ ދިރިއުޅުމުގައި ދިމާވާ ކުއްލި ހާދިސާތަކުން. ބަލައި މީހުންނަށް ދިމާވާ ހިތާމަވެރި ހާދިސާތަކާ ސަބަބުން ޖީލުގެ ބަދަލު ކަނބޮޑުވުން ދިމާވާ އިރު، އަނެއް ބައި މީހުންނަށް އެ ފަދަ ހާސްކަމާ ކުރިމަތިވަނީ ދިމާވާ އުފާވެރި ކަންކަމުން.

ފިކުރު ބޭނުންވާފަދަ ކަންކަމުން ދުރުހެލިވުމަށް ތިމާގެ ސިޔާސީ ތާރީޚާކަން ބަހުސްބަން މަސައްކަތް ކުރުން މުހިއްމު. މިސާލަކަށް، ސިޔާސީއަށް ދެރަވެ ދިޔަ ކަހަލަ "ތަޖުރިބާ" ކަމެއް ކޮށްގެ ދުވަހަކު ފެށޭ ކުރިއަށް. މި ގޮތުން އަދިގެނޭ ކަސްބަކު ކުރާ ވަގުތުތަކުގައި ތަޖުރިބާ ތަފާތު މުއްސަނދި އަޅުއަށާ އުޅޭން. އޭގެ ސަބަބުން، އާންމު ދިރިއުޅުމުގައި ދިމާވާ ނުރުވާ ކަންކަމުން ސިޔާސީ ދުރުކަން، ވަގުތުކޮޅަކަން ސިޔާސީ ތާރީޚް ކަންތަކުން ފުރުސަތު ލިބޭ.

ކަންމައްސަލަ، ފިކުރު ބޭނުންވާފަދަ އެއްކޮން ސަރާމަތެވު ހުރިހާ ކުރިމަތި ވާބާ ކަމެއް ނެތެވެ. ނަމަވެސް، ފިކުރު ބޭނުންވާފަދަ ކަންކަމާ ދުރަށް ދިޔުމަށް އެދެވޭން ވިނަ ފިކުރުވެރިޔަކު އެބަހުއްޓެވެ. އެ ގޮތުން، ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުމާއި، ގަވައިދުން ހެނދުނު އަރާ ގުދުއްދިނުމާއި އަދި ކުރަން ޖެހޭ ކަންތައްތައް ވަގުތު ބަހާލައިގެން ކުރިއަށް ގެންދިއުމަކީ އާދަ ކުރުވިދާން އެވެ. މިގެ ފައިދާ ތަފްސީލަން ބަޔާންކުރަމެވެ.

މައްސަލަތައް ވިސްނުންތެރިކަމާ އެކު ހައްލުކުރުން މަސައްކަތް ކުރުން

ދިރިއުޅުމުގައި ހާސްވެ ފިކުރު ބޭނުވާ ކަމެއް އޮންނަ ނަމަ އިތުބާރު ކުރެވޭ މީހާ އެކުވެރިއަކާ ނުވަތަ މެންބަރަކާ މަޝްވަރާ ކުރުމަކީ ހިއްސާ ކުރުވިދާން އެވެ. ދުވަހުން

ސިޔާސަތުތަކަށްޓަކައި ގޮތް ތަރުތީބުކޮށްދިނުމާއި ގޮތްތަކާމެދު ގޮތެއްވާނެ ވަކިން މުހިއްމު އެއްކޮށްލެވޭ. އަދި، ވަކިން ހަރަކާތްކުރުން، ހަރަކާތް ކަންބޮޑުވާ ނަމަ، މި ފަދަ މިފަދަ އެމީހުންގެ ކުރިން މުޅިން ހުރިހާ ކަމެއްގައި ފިކުރު އެ ކަންކަމެއް ތަޖުރިބާ ނަމަ، އެ ފަދަ މިހާރު އެކަން ހިއްސާ ކުރުމުން ތަޖުރިބާ އުޅޭ މައްސަލަ އެކަން ފިނިކަމެއް ގެންގުޅެނީ މަގު ފަހަރެއް އެވެ.

މިފަދަ ވާހަކަ ދައްކާފައި ބައެއް މީހުންގެ ހިތުން އަތްޕުޅު އެއްކޮށް އެބަ ފޮނުވޭ. އެއީ، ދިމާވާ މައްސަލަތައް ތަރުތީބުކުރަން ހިއްސާ ކުރުމުން ބައެއް ފަހަރަށް އެ ކަމާ ހަމަ ވެސް އިޖުތިމާޢީ ވާހަކަ ވާދަ ވާހަކަ އެވެ. ބައެއް ދަރުކަވެ. މިއީ ވަސް ވާހަކަ ގޮތްކަވެ. އެއްސަލަތުން، އަޅުގަނޑު ހަމަޖެހުއްމަ ދިމާވާ ފަހަރު މައްސަލަތައް ގުޅިގެން އަދިއްޔަ ނަތީޖާ ވާހަކަ ދައްކާފައިވާނީ، ފުރަތަމަ ވާހަކަ ވަހުވެސް. ތަފާތު ޓެކްނޮލޮޖީ ނަމަ އެ ހިއްސާ އަދިއްޔަ ނަތީޖާ ހިއްސާކޮށް، އެކަމުގެ އަދިއްޔަތައް ހައްލު ކުރުވާނެ ގޮތް ވަސް ފަސޭހައިން ވިސްނިދާނެ އެވެ.

ފުރުޞަތު ނުވާފުން

ކަމަކާ ދިމާވާ ބޭނުމުގައި ފުރުޞަތު ނުވާތީވެ ސިޔާސީ ހަމަޖެހިގެންދާ އެވެ. މި ގޮތުން، މާ ބޮޑު ބާރަސްވާ ކަރަކާ ކަމުގެ ކުރިއަށް ދިޔުމުގެ އެއްވުމަށް

ފުންކޮށް ނާވާލުމަކަށް ފަހު މަޖުމަޢުން ބާރަށް ނާވާ ދުރުކުރުމެވެ. މި ގޮތުން 5 ވަރަކަށް މިންޖު ވަންދެން ނާވާލަމުން ދާނެއެވެ. މިގޮ ސަލަބުން، ހަރަކާތްތެރި ގިނައިން އޮކްސިޖަން ލިބި، މިހާރު ސިޔާސީ ޙާލަތު ވެސް މަގު ފުރިހަމަވެގެންދެ އެވެ.

މިހުންނާ ގުޅުން ބޭއްވުން

ފިޔަވަ ކުރުމާ ދުރަށްދިއުމަށް ބޭކާރުވާނެ ސަލަފުން ދޫނިން ކުރިއަށްފަހިވާ މި ޢާންމުކަމަށް، ސޯސަލް މީޑިއާގެ ބޭނުން ވެސް ރަނގަޅު ގޮތުގައި ހިފުން އެވެ. އެ ފަދަ ގޮތުން ނަމަވެސް ގިނަ މިހުންނާ ވާހަކަ ދެއްކުމަށް ވެސް ޖާގަ ދޭން އުޅެ މައްސަލައަށް ފިނި ކަޅުއް ގެނެސްދިނުމަށް ބޭރަކަށް ވެދާނެ އެވެ. އަކަމަކު، މިގޮ ގުނައެއް ތިމާގެ ސިއްރުތައް ނުދަށުނަ މިހުންނާ ހިއްސާ ކުރަން ޖެހޭ ވާހަކަތައް ނުދެވެ. ހަމަ އެކަނި، މިހުންނާ ތަފާތު ވާހަކަ ދައްކުމުން ވެސް ހިތަށް ފިނިކަން ލިބިގެންދާނެ އެވެ.

އަމިއްލަ ހަނިމަނޑު ދޫކޮށްލުން

ކަންތައް ދުވަހަކު ވެސް ކުޑަ ވަގުތުކޮޅަކަށް ނަމަވެސް ތިމާގެ އަމިއްލަ ނަފްސާއާއި ސިޔާސީން ފުންކޮށް ވިސްނައި، ދިމާވެފައި ހުރި ކަންތައްތަކާ ކޮންޓްރޯލްކުރާ ކޮބައިކަން ދެނެގަންނަންވީ. އެއްޗެން އެވެ، ނަފަސް ކޮޅަށް ހުރި ނަމަވެސް އަމިއްލަ ހަނިމަނޑު އަމިއްލައަށް އިހްސާސް ކުރުމުން ފިޔަވަތޮއް ދުރަށް ދިއުމަށް އެހީއަކަށް ވެގެންދެ އެވެ.

ޓްރައިބަލް އުރުފާއި ކަސްޓަމަރީ ކޯޓުން

ކަސްޓަމަރީ ކޯޓުން މިގޭ މާނައަކީ ޖިލްގައި ބަދު އުފެއްދުން ނުވަތަ ބާރަށް ދުވަސް ޖެހޭ ރަށްއްގައި ބައިވެރިވުމުގެ ވާހަކަ އެއް ނުކުތް. މިސާލަކަށް، އާދީގެ މަސައްކަތް ނިންމުމަށް ފަހު ގައިން ހިނގާފައި ދިޔުން ނުވަތަ ގޮތްތަކުގައި ގުޅިފައިވާ އުސޫލު އިތުރު ކޯޓުތަކުގައި އެވެ. ހަރިގަނޑަކަށް ކޮޅު ނަމަވެސް ހަރަކާތްތަކެއް ގެނައުމަކީ ސިޔާސީ ތަޢާ ކޯޓުތަކަށް އެކީގައި ކަމެއްކަމެވެ.

ދިއާލޮގު ބައިން

އާންމު ގޮތެއްގައި ޓްރައިބަލް ބޮޑުބޮޑުން ކޯޓުތައް ގިނަ އަދަދަކަށް ކުރައިން ހިމެނޭ އެހެން ބާވަތްތަކުގެ ބައިންނަށް ބިރުތަކާން އެވެ. ނަމަވެސް، އެ ފަދަ ބައިންތަކުގެ ބަދަލުގައި ފަހު، ކަމެއް ސަބަބު އަދި ގޮތެއް ޖެ ފަދަ ބައިންނަށް ބާރުވެ. މިސާލަކަން، ގޮތެއް ޖެ އަޅި ކޯޓު އަންގައި ދެބައިކުގަ އެއްބައި މަދުން ކުރައިން ހިމެނޭ އެއްކަމެކެވެ.

ހުކުމް

ގަދައަށް ހުކުމުގެ ސަބަބުން އެންމެ ހިސާބަކަށް ބިއާ ހުކުމްއް ހަނދާންކުރުން އުފައްދަ އެވެ. މި ހުކުމްގެ ސަބަބުން މީހާގެ މުޅި ބަނދަރުވެ، ހިލާބު ބާރުވެރިވުން ހަނދާންކުރުން އުފައްދާ އެއްން ހުކުމްތަކުގެ މިންވަރު ދަރުކޯރުދު އެވެ.

ހުސްވަސްބަކައި ޗޭކެއް އަޑުއަހާލުން، ހެވާ ކަހަލަ މަޖާ ކަމެއް ހިތަށް ގެނައުން، ހެއްވާ މަޖާ ފިލްމް އެއް ނުވަތަ ކާޓޫނެ ފެނޭ މަޖާ ފިލްމެއް ބަލާލުން ކަހަލަ ކަމެއް ކުރުވިދާނެ އެވެ.

ރަނގަޅު ކާނާ ކެއުން

މިހާގެ ފިކުރު ބޮޑުވުމާއި ކައުންސެލިން ބަރަހަނާކުރާ ގޮތް ވެސް ވަރަށް ބޮޑު ގެއްލުމެއް ވެއެވެ. ގިނަ ފަހަރަށް ހާސްވާ ވަގުތު އަދި މަސައްކަތުގެ ދަބަރުވެގަތުމުގައި ބޮޑަށް ކުރަނީ އިތުރު، ގިނައިން ހަކުރު ހިމެނޭ ބާވަތްތަކެއް ބޭނުން ކުރުވާ އެވެ. ނަމަވެސް، ފިކުރުބޮޑުވާ ކަސްބޮޑުވާ ދަރުބެފަޅާދަކުގައި، ގިނައިން ހަކުރު ހިމެނޭ ކާބޯތަކެއް މަދުކޮށް، ތަރުކާރީ އާއި މޭވާ އަދި މަހުގެ ބާވަތްތަކެއް ކުރުމުގައި ބޭނުން ކުރާށެވެ. ތަފާތު ވަރުތަރުގެ މަހުގެ ބާވަތްތަކެއް ވެސް މިހާ ހާސްވާ ކަސްބޮޑުވާ ކަސްބަކުރުން ދުރުކޮށް ދިނުމަށް އެހީވެދޭނެ އެވެ.

ހަމަނިދި ނިދުން

ހަމަނިދި ނިދިބުމަކީ ވެސް މިހާ ފިކުރު ބޮޑުވުމަން ދުރުވެގެތާ އެއް ސަބަބެވެ. ބައެއް މީހުންނަށް ހިފާފައި އަސްނަ ގަޑިން ނިންޖަހާ އެހާ މުހިއްމު އެއްޗެއް ނޫނެވެ. އަދި ވަރަށް ނިދި ނަގާތުފައި ބޮޑު މަސައްކަތްތަކުގައި އުޅުމާއި ތަރައްޤީކުރުމަށް މަސް ކުރުމުގައި އުޅޭ މީހުން ވެސް އަޅުގަނޑުމެންގެ ތެރެއިން ގިނައިން ނުނިދެވެ. ނަމަވެސް، މިހިސާބުހަމަން ދުވާ ވަރަށް ބޮޑު ގެއްލުންތަކެވެ. ހަމަނިދި ނިދިބުމަކީ މިހާ

ފުލުހު ބޮޑުވެރިން ދިމާވުމުގެ އިތުރުން މިހާގެ ސިޔާސީ ދުވަސްތަކާ ވަރަށް ބޮޑަށް ގުޅިފައިވާ ކަމެކެވެ. އެހެންކަމުން، ގަވައިދުން ނިކަން އާޒާދީ، ހަމަނިދި ބިލުކުރެވިފައި ވަރަށް ފަސޭ މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި ހިމާ ކުރިއެރުމާ ކަހަލަ އަދި ސިޔާސީ ބޭނުން ކުރާގޮތް ކުރިއެރުން ތަފާތު މަސައްކަތްތަކުގައި ޝާމިލުވެ އުޅުމަކީ ފުލުހު ބޮޑުވެރިން ދުރަށް ދެމި، ދުވަހުން ސިޔާސީ ހަރަކާތްތަކުގައި ހުރުމަށް ކުރުވިދާން ކަމެއް. މި ގޮތުން، އަދި ކުރީ ވަކިވެގެ ބޮޑުން، އަޅުގަނޑު ތަޖުރިބާ ކަންތައްތައް ކަން އުޅެން. މިސާލަކަށް، މި ފަދަ ބިޔަންތައް އަޅުގަނޑު ބިޔަނީ ވަސް އަދި ސަރަހައްދު އަޅުގަނޑަކީ ހިތްހަމަޖެހުމެއް ދިމިގެންދާނެތީވެ. އަދި މި ގޮތަށް ހުރިކުރެވޭ ވަގުތުތަކުގެ އަގު ވަސް ބަލަގަތަކީ ވަޒަން ކުރެވޭ.

ފުލުހު ބޮޑުވެ ނުވަތަ ސިޔާސީ ކަހަލަ ކަންތައްތަކުން ދުރުހެލިވެ އުޅުމަކީ ދުވަހަކު ސިޔާސަތުތަކަށް ނުރަސް ދުރަހުމު ކަމެކެވެ. ހިމާޔަތް ފުލުހު ބޮޑުވަނީ ދިމާވާ ކަންތައްތައް ބެލުމަށް ހުރި، އެއިން ސަރުކާރުގެ ވަން މަސައްކަތް ކުރުމަކީ ހިނގާނެ ދިމާއީ ނިޒާމު ދުވަހުގެ ދުވަހުން ސިޔާސަތުތަކުގައި ގެނަ ދުވަހު ދުނިޔޭގައި ހުންނަން މަގުފަހިވާ، އަދި ހިމާ ދިރިއުޅުމަށް ކުރާ މަސައްކަތްތަކުގައި ކާމިޔާބު އިތުރުވާ ކަމެކެވެ.

ދުވަރެހޮ ސިއްރަޢަބަށް

ދިރިއުޅުން ބައްޓަން ކުރާނެ ގޮތް

ކުއުގު ވައްޖާލި

ބަރައްޖަން ޒޫރަ ގޮތް

ހަރިކަނޭގަން ފައިދާއާއި ނުހުރާ، އެހެނިހެން، ކާރިއްޔާ ކަހަލަ ކައުމުތަކަށް އިންސާފުކުރި ވަގުތެއް ހިތަށް ސިފަ ކުރެވޭ ތޯ އެވެ؟ މިސާލަކަށް ބަޣްދާދު، ކާބުލު، ދިމަޝްގު، ޖިއްދާ، ޓެހެރާން ދުބާ އަދި ކެލިފޯނިއާ ފަދަ ސިޔާސަތާ އެއާ ގުޅިގެން ނޫން އެއްކަލާ ކައި ވަގުތެއް ހަނދާނަށް ގެނެވޭ ތޯ އެވެ؟

މި ފަދަ ކައުމުތައް އެކުގެ ފަހަރަކު ކައުމުން ވެސް ހަރިކަސްޖެހުމުގެ ބައެއް ދުރިއްޔާ ދުނަވަސްކަކާއި އަދި ހަރިކަސްޖެހުމުގެ މައި ތާރީހީކަމަށް ގޮތްމުން ވާ ކަމަން ސަރިސްވަރިސްގެ ފަރުގެ ދިރާސާތަކުން ވަސް ހަރިފަ އެވެ. މިގެ އިތުރުން ވެސް ދިރާސާތަކުން ހަމަވެފައިވާ ގޮތުގައި އިންސާނުންނަން ދިމާވާ އެންމެ ނުރައްކާތެރި ބަލިތަކުގެ ތެރޭގައި ހިމެނޭ ކެންސަރާއި، ހިތުގެ ބަލިތަކާއި، ހިތު ހުއްޓުމާއި، ޗޭ ފައްޓަން ދިއުމާއި، ފަރާވާ ބަލާއި އަދި ހަކުރު ބަލި ފަދަ ބަލިތައް ޖެހުމުގެ އެންމެ މައިގަނޑު ސަބަބަކީ ކައުމުގައި ހަރިކަސްޖެހުން ގެއްލުން ހުރި ކަން، ހޯސްޕިޓަލް ތަޖުރިބާ ކަން، ބޭނުން ކުރުމެވެ.

އެހެންކަމުން މި ފަދަ 'ކައުކުސި' ކަން އެންމެ ފަރަތަކު ނަމަވެސް ކައުމުން ނުރައްކާތެރި ބަލިތައް ޖެހުމަން ފުރުސަތު ހުޅުވިގެންދާ އެވެ. އަދި ހަމަ މި އާއްމު، ސިޔާސަތު ފައިދާ ހުރި އެންމެ ކައުމަކުން ވާ ހަރިކަސްޖެހުން ދީފައި ނެތި ފަދަ ކައުކުސި ކަމުގެ ސަބަބުން ތިބިފައިވާ ގެއްލުން ދޫކޮއްދިނުން އޮތް ވެސް އެވެ. މިސާލަކަށް، ތަރުކާރީގެ ބާވަތްތަކާ، ފަރުމަސް، ފަސްޖިހާވެލި، ގްރީން ޓީ (ފެހި ސައި)

އަޔީ ހަރިގަނޑުން ތަފާތު ބަލިތަކާއި ނަރުހާރުމަތިން އުޅެވުނުވާ ކާނާގެ ބާވަތްތަކެވެ.

މިސާ ފަހަރަށް ކުރުނބޮޑުމުގައި، ހަރިގަނޑަށް ފައިދާ ހުރި އެއްޗެއް ޗީ ނުވަތަ ދޫނުން ޗީ ބިލަމަސް ފުޅު ބޯވަށް އަލުގަނޑުގެ ހުރިހާ ބާވަތެއް އަސަރުކުރާ ގޮތް، އަދި އެ ކާ އެއްޗެހިން ހަރިގަނޑަށް ހަކަތަ ލިއްބައި ދޭ ވިޓަމިންތަކެވެ.

ފަހަކަށް އަޔީ ދިވެހިންގެ އާދަކާދަ ހުންނަ ގޮތުން އަސަރުކުރާ ގޮތް ކާނާ ކުރުމާއި އަދި އަވަސްބިރުންނާއި ގޮތް މިހުންނަން އެ ތަކެތި ކާން ދިނުމަކީ ލިބޭ އުފެދުނެވެ.

މިސާ ތަހަމަށް ހިފުން އަސަރުކުރާ ގޮތް ތަށްޓަރި ކާނާ ތަސްބީޙަށްބަކުރުންނާއި ކާޑު ފާޅުތަކުން ތަރައްޤީވުންނާއި ބިމާގެ މިހުންނާ އެކު މިނަކުން ކައިބޮއި އުޅުމަކީ މިހާރު އަޅުގަނޑުމެން ދިވެހިންނަށް ލިބޭ މާބޮޑު ހިތްހަމަޖެހުމެއް ވެސް ގެއްލެވެ. ނަމަވެސް، މިސާ ފަހަރަށް މި ފަދަ ނޫރުވާ އާދަތަކުން ސިއްޙަތަށް ފަހުން ލިބިދާނެ ގެއްލުމަކަށް ކުރީ ވެސް ފަރުވާލައިއް ނުބައިކުރުމުގެ ފާހަގަ ކުރެވޭ އެވެ.

ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި ޢިލްމާނުންނަށް ދިމާވާ އެންމެ ނުރައްކާތެރި ބަލިތަކުގެ ތެރެއިން ލުޔެއް ނުލިބޭ މައިގަނޑު ސަބަބަކީ ކާއްމުގައި ތައްޔާރީ ކާނާ އާއި އަދި ހަރިގަނޑަށް ގެއްލުން ލިބޭ އެހެނިހެން ކާނާ ބޭނުން ކުރުން. ކާއްމުގައި ތައްޔާރީ ކާނާ ބޭނުންކުރާ ކޮންމެ ފަހަރަކު ވެސް އޭގެ ނުރަކާ އަސަރު ހަރިގަނޑަށް ކުރޭ. ހަމަ އެހެންމެ، ސިއްޙަތަށް ފައިދާ ހުރި އެންމެ ކާއްމުކުރަން ވެސް ހަރިގަނޑަށް ގެއްލުން ދާ ފަދަ ކާނާގެ ސަބަބުން ލިބިފައިވާ ގެއްލުންތަކުން ދުރުކުރަން އެހީ ވެދޭ.

ކައުމުގެ ނުރަނގަޅު އާދަކާދައިގެ ވާހަކަ ދައްކާ އިރު ކާމިޔާބު ވިއްކުމުގައި، ވަކިން ހާއްސަކޮށް ތައްޔާރީ ކާނާތައް ވިއްކުމުގައި، ވިޔަފާރިވެރިންގެ ނުފޫޒަކީ ވެސް ވަކި ކުޑަ ކަމެއް ނޫނެވެ. ކައުމުގައި ބޭނުން ކުރާ ކާނާގެ އެއްޗަކީ ވެސް އޭގެ އަސަރު ހަށިގަނޑަށް ކުރުވާނެ އެއްޗެއްސެވެ. މި ގޮތުން، ފާހަގަ ކުރެވޭން ނުކުތާ އަކީ މިބާގެ ސިއްހަތާއި ހަށިގަނޑުގެ ބައްޓަން މިހާރު ހުރި ގޮތުގެ މައިގަނޑު އަސްލު ވަނީ މިބާ މިހާތަނަށް ކަދުން އަދި ގޮތް ވަރަށް ބޮޑުން ގެއްލިއްޖެ ކަމެވެ.

މި ފޮތުގެ މިބައިގައި، ދުވަހަކު ސިއްރަކޮށްގައި ދިރިހުރުމަށް ކައުމުގެ ވަރުބަލިވެ ގެންގުޅެން ގޮތާއި، ކައުމުގައި ބޭނުން ކުރިދިޔަ ހާއްސަ ކާނާތައް ހިތާރު ކުރާން ގޮތް ބުނެދެވޭ މަސައްކަތް ކުރާނަމެވެ. އެ ބައިތަކަށް ދިއުމުގެ ކުރިން ސުވާލެއް ހުށަހަޅާލަނަމެވެ.

ސުވާލު : ތިރީގައި ދީފައިވާ މި ކުރާ ކާނާތަކުގެ ތެރެއިން ހެނދުނުގެ ނާސްތާއަށް އެންމެ ފައިދާ ބޮޑު ކާނާ ހިމެނެނީ ކޮން ބައެއްގައި ތޯއެވެ؟

ފުރަތަމަ ބައި : ކުޑަ ދޮންކެޔޮތަކެއް، ތިން ކަދުރު، ހަކުރު ނާޅާ ތައްޓެއް ކޮފީއާ ކަޅު ފަނި ތަށްޓެއް.

ދެވަނަ ބައި : އާނބު ރޮށިގެ ޕީސް ދެކޮޅެއް، އަލުވި ފަޅި އެއް، ހަކުރު ނާޅާ ތައްޓެއް ކޮފީއާ ކަޅު ސައި ތަށްޓެއް.

މި ސުވާލުގެ ޖަވާބަށް ބަލާލުމުގެ ކުރިން އަމިއްލަ އަށް ސުވާލުގެ ޖަވާބު ދިމާ ކުރެވޭތޯ މަސައްކަތް ކޮށްލާށެވެ.

ޖުމުލަ ގޮތެއްގައި މި ދެ ބައިގައި ހިމެނޭ ކާބޯތަކެއްޗާއި، ސިއްހަތަށް ފައިދާހުރި ތަކެތި ކަމަށް އެންމެނަށް ވެސް އެއްބަސް ވެވޭނެ އެވެ. ހާއްސަކޮށް، ގިނައިން މާލާ ކުޑަކުދީ ހަނިގަނޭގަން ފައިދާ ހުރި ކަމެއް ކަމަށް ވީނަ މީހުންނަށް ގަބޫލު ކުރެވެ އެވެ.

ނަމަވެސް، ފުރަތަމަ ބައިގައި އެވެރެނޫ ހިމަނާލާފައި ވަނީ ގިނަ އަދަދަކަށް އެ ތަކެތިގައި ހަކުރު އެކުލެވޭ ބާވަތުގެ މާއްދާތަކެވެ. އެއް ފަހަރާ އެ ބާވަތުގެ މާއްދާ ކައުމުގައި ބޭނުން ކާނާ ކަމުގައި ވެސްނަމަ، ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މައްޗަށް ދާނެ އެވެ. އަދި ބައެއް ފަހަރަށް ސިއްހަތަށް ގެއްލުން ވާ ހިސާބަށް ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މައްޗަށް ދިއުމަކީ ވެސް އެކަށީގެންވާ ކަމެކެވެ.

ފުރާގެ ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި ދުވަހަކު ސިއްހަތެއްގައި ހުރުމަށްޓަކައި ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު އެއް ވަރެއްގައި ހިފެހެއްޓުމަށް ފަދަ ގޮތަކަށް ކެއުމުގެ ބަހައްޓާފައި ބައްޓަން ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. މިގޮތަށް ދުވަހުގެ ސިއްހަތެއްގައި ދުނިޔޭގައި ވެސް ދުވަހު އެކުއެކި މީހުންގެ ދިރިއުޅުމުގެ ބައްޓަނާއި ފަދަ މިގޮތަށް ހާމަ ވެއެވެ.

ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މައްޗަށް ދިއުމަކީ ހަކުރު ބައްޔަށް މަގު ފަހިވާ ކަމެއް ވެސް މެއެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ފުރަތަމަ ބައިގައި ދެނައިން ހިމެނުނީ ހުސް މާލޭގެ ބާވަތްތައް ކުރުގައި ވިސަމަވެސް، އެ ބާވަތްތަކާ އެ ތަކެތީގައި ގިނަ އަދަދަކަށް ހަކުރު ހިމެނޭ ބާވަތްތައް ކަމަށް ވާތީ، ކުއްލުމުގައި އެއް ފަހަރާ އެ ފަދަ ބާވަތްތައް ބޭނުން ކުރުމުން މިހާރު ބަރުދަން އިތުރުވުމަށް ވެސް މަގުފަހިވާ އެވެ. ނަމަވެސް، އެއް ފަހަރާ އެ ފަދަ ބާވަތްތައް ކެއުމުގެ ބަދަލުގައި، ދުވާލުގެ އެކި ގަޑިތަކުގައި ބަހާލައިގެން އެ ފަދަ ބާވަތައް ކުރުމަކީ މަސައްކަތެއް ނޫނެވެ.

އެހެންކަމުން، ހެނދުނުގެ ނާސްތާ އަދި އެންމެ ރަނގަޅު ދުވަސް ބައިގައި ހިމެނޭ ކާނާ އެވެ. ދުވަސް ބައިގައި ހިމެނިފައިވާ ބާވަތްތަކާ އެ ތަކެތީގައި ހަކުރުގެ މިންވަރު ދަށް ކާނާ އެވެ.

ހާއްސަކޮށް ރޭގައި އުފުލިފައިވާ ހަމަހެކިލުން މާދާ، އެވަގުތު، އަދި ހަކުރުގެ މިންވަރު މަދު އަދި ގިނަ އަދަދަކަށް ފައިދާ ހުރި ސަރުބަތުގެ މާއްދާތައް ހިމެނޭ އެއްޗެކެވެ. ޖުމްލަކޮށް ބަލާއިރު ދުވަސް ބައިގައި ހިމެނޭ ކާނާ އަދި ރޭގައި ހަރުގަނޑުގައި ގެއްލުންދިނުމަށް ހަކަތަ ވިހަ ގިނައިން ހަރުގަނޑުގެ ފައިދާ ހުރި މިސާލަކީ އާއި، މިސްރާބަކަށް ފައިދާ ހުރި ހަކަތަ ހުސްކަމާ ތަކެތި.

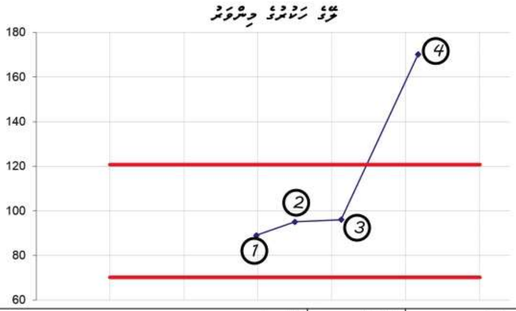
ހަރިގަނޑަށް ފައިދާ ހުރި ޒާވާ، ކުއްލިގައި ބޭނުން ކުރުމަކީ ރަނގަޅު ކަމެއް.
ނަމަވެސް، ބަޔެއް ޒާވާ އަދި ޒިނަ އަތުރުކަން ހަލުކު އުނދަގޫ އެއްކަލަކަށް ވާނީ،
ކުއްލިގައި އެއް ފަހަރާ މާ ގިނައިން ތަފާތު ބާވަތްތަކުގެ ޒާވާ ކުއްލިގައި ވެސް ބޯއިރުވެރި
ކަމެއް ނޫން. އެ ފަދަ މާލާތަކެއް އެއް ފަހަރާ ކުއްލިގެ ބަދަލުގައި، އޮތް ގަޑިތަކެއް
ބާކީވެއްޖެން ކުޑަން ބޮޑުތިޔެވުމަށް. ހަމަ އުނދުޅުއް، ހަލުކު ގިނައިން ހުރިހާ ތަކެތި
އިހުތިޔާތު ކުރުމުގެ ބަދަލުގައި، ހަލުކު މަދުން ހުރިހާ ހާބޮތަކެތި ކުއްލިގައި ބޭނުން
ކުރުމަށް އާދަ ކުރުން މުހިއްމު.

ކުއްލިގައި ބޭނުންކުރާ ބާވަތްތަކުގެ ތެރެއިން އެންމެ ބޮޑަށް ފާރަވެރިވާން ޖެހޭ އެއްކަމަކީ، ޖޫސްތަކުގައި ޖެހޭ އިތުރު ހަކުރު ކޮށްލާ ވައްތަރުގެ ކާބޯހައިޑްރޭޓްސް ނުވަތަ ހަކުރުގެ ބާވަތްތަކަށް. ނުވަތަ އެ ތަކެތި ކުއްލިން ހަރިގަނޑުގެ ހަކުރު ކުއްލިއަކަށް މައްޗަށް ދާ ހާލަތްތަކެއްކަމަށް.

ކުރިން ވެސް ފާހަގަ ކުރެވުނު ގޮތަށް، ސިއްހަތަށް ފައިދާ ހުރި އެއްޗެއްގެ ގޮތުގައި އާންމުކޮށް ކުއްލިގައި ބޭނުން ކުރާ ބަޔެއް ޒާވާ އަދި ވެސް ބަޔެއް ފަހަރަކަށް އެހާ ހަރިގަނޑަށް ބޮޑެތި އެއްޗެއް ކަމަށް ނުވެ ހިނގައިދާނެ އެވެ. ހާއްސަކޮށް، ޒިނަތިން ހަލުކު އުނދަގޫ ބާވަތްތަކާ ކުއްލިގައި ޒިނަތިން ބޭނުން ކުރުމުން ބޮޑެތި ހަލުކުގެ މިންވަރު މައްޗަށް ދިއުމަށް މަގު ފަހިވާ ފަދަ ތަކެއްޗެވެ.

އަލުގަނޑު ކާބޯފަތި ހިއާރު ކުރާއިރު، ގޮތުގައި ލޭ އިރަށް ހަޖަމު ކޮންމެ ވައްތަރުގެ ހަކުރުގެ ބާވަތްތައް ބޭނުން ކުރުމުގައި ފާރަވެރިވާން. މި ގޮތުން، ދުވަހަކު ސިއްޙަތުގައި ދެމިހުރުމަށް ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު 70 އާއި 120 (ޑެސިލިޓަރެއްގައި ހިމެނޭ ހަކުރު މިލިގްރާމް އިން) ދެމެދު އަބަދު ވެސް ހިފެހެއްޓުމަށް ބަލަން. ފަހުގެ ދިރާސާތަކުން ހާމަވާ ގޮތުގައި ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު 140 އަށް ވުރެ މައްޗަށް އަދި 65 އަށް ވުރެ ދަށަށް އެއްވެސް ހިނދެއްގައި ދިއުމަކީ ސިއްހަތަށް ރަނގަޅު ކަމެއް ނޫން.

ހަމަ އެހެންމެ، ބައެއް ފަހަރަށް އެންމެ ފާވާ އެއް ކެއުމުން ވެސް ހަކުރުގެ މިންވަރު މައްޗަށް ދިއުމަށް މަގުފަހިވެ އެވެ. ފާފާގެ އިތުރުން، ގިނަ އަދަދަކަށް ހަކުރު ބޭނުން ކޮށްގެން ތައްޔާރު ކޮށްފައި ހުންނަ ބިސްކޯތާއި ޖެލީބީއާއި ދަތުގައި ބަންދު ކުރެވިފައިވާ ތަރުކާރީ ބިސްކޯތަކީ ވެސް ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ކުއްލިއަކަށް މައްޗަށް ދިއުމަށް މަގު ފަހިވާ ފަދަ އެއްޗެއްސެވެ. މީގެ ބައެއް މިސާލުތަކަކީ ބަރާބަރު ހިނގާނެވެ.



	ވަގުތު	ހަކުރުގެ މިންވަރު	ތަފްސީލު
1	ހެނދުނު 9.30	89	ހެނދުނު 8.45 ގައި: ޕާން، ސޮސޭޖް، ކަޅު ސައި
2	މެންދުރު 12.00	95	މެންދުރު 12.15 ގައި: ގްރީން ޓީ
3	ހަވީރު 3.00	96	މެންދުރު 1.30 ގައި: ބަތް، މަސް ރިހަ، ބަށިޓަލަ، ކުކުޅުރާތަ ފަރި
4	ރޭގަނޑު 8.00	170	ރޭގަނޑު 8.00 ގައި: ޑޯނަޓު، ކަޅު ސައި

އުމުރުން 26 އަހަރުގެ އަންހެނެއްގެ ލޭގެ ހަކުރަން، އެއް ދުވަހުގެ ބައެއް ވަގުތުތަކުގައި، އައިސްކުރިމާ ބަދަލު.

މަތީގައި އެ ވަނީ ސަރުކާރުގެ އޮފީހެއްގެ މުވައްޒަފުންނަށް، ދުވަހާ ސިއްހަތާއްގައި ދެމިހުރިބާ ބަލާބަލުން މައުލޫމާތު ދިންމަންބަކައި، އަޅުގަނޑު ކުރިއަށް ގެންދިޔަ ބައްދަލުވުމެއްގައި ކުރުވުން ބަސްބުއްގެ ނަތީޖާ އެވެ.

އެގޮތުން، އެއީ އެ ބައްދަލުވުމުގައި ބައިވެރިވި އުމުރުން 26 އަހަރުގެ އަންހެން މުވައްޒަފެއްގެ ހަކުރުގެ މިންވަރަށް އެއް ދުވަހު ދުވާލުގެ ބައެއް ވަގުތުތަކުގައި، އެކަމާ ކުރި ތަކެއްޗާ ގުޅިގެން، އައިސްކުރިމާ ބަދަލުވަމުން ދިޔަކަމުގެ ޗާޓެކެވެ. އެކަމާގެ

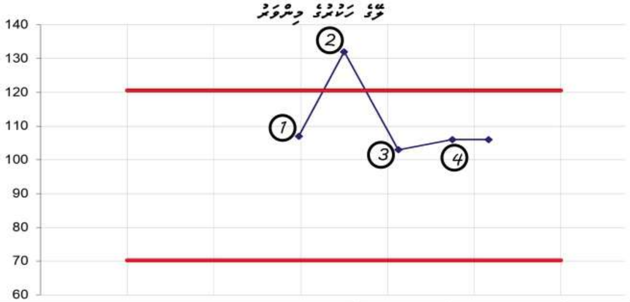
ހަކުރުގެ މިންވަރު ދުވާލުގެ ގަޑިތަކުގައި ކެއުމުގައި ބޭނުންކުރި ތަކެތިން މާ ބޮޑު ބަދަލެއް އައިސްފައެއް ނުވެ އެވެ.

ނަމަވެސް، ރޯދަނޫގެ ކެއުމުގައި ބޭނުންކުރި ދުންފަތާއިގެ ސަބަބުން އާންމު ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ވަރަށް ބޮޑެއް މަތި ވެފައިވާ ކަމަށް ދައްކާ އެވެ. ޑޮކްޓަރުން ސިއްހަތަށް ފައިދާ ހުރި އުއްޕަލުން ނަމަވެސް އޭ ދިނަ އަދަދަކަށް ހަކުރު އުކުޅުވިގެންނާ ގޮތާއުކުވެ.

އިތުރު މިސާލެކެވެ. ތިންމިހިމަނާ ކާބޯތި އެ ބައްދަލުވުމުގައި ބައިވެރިވި އުމުރުން 34 އަހަރުގެ ފިރިހެން ދުވަސްވީމީހުގެ ހަކުރުގެ މިންވަރަށް އައިސްފައިވާ ބަދަލެވެ. އޭނާގެ ޗޮކްލެޓުގެ ނަސީހަތައިން ދަށްކާ ގޮތުގައި އޭނާގެ ބާދު ހަކުރުގެ މިންވަރު ޖުމްލަކޮން ހުރީ އެންމެ އުކަޅިގެންވާ މިންގަނޑު ގައެވެ.

ނަމަވެސް، ވެސްޓަރު 12 ޖެހި އިރު އޭނާ ބުއިމަށް ބޯނުން ކުރި ޖުކުބި ހިރުގެ ސަބަބުން ބާދު ހަކުރުގެ މިންވަރު ވަނީ ކުޑަކޮން މަތިވެފަ އެވެ. މާނަ އަޅި އާންމު ގޮތުގައި ޖުކުބިތަކުގައި ބަނޑު ކުރިވެރި ހުނަރަ ބުއިންތަކާ ފެށޭ އާގައި ދިނަ އަދަދަކަށް ހަކުރު އުކުޅުވިގެންވާ ބުއިންތައް ކަމެވެ.

އަދި ދިނައިން އެ ވަރަ ބުއިންތައް ބީ ކަރުގައި ފަހިހަމަ، ބާދު ހަކުރުގެ މިންވަރު އާންމު މިންގަނޑުން ކައްސާލައިގެން ދިއުމަށް މަގުފަހި ވާނެ އެވެ. ނަސީހާއާއި ގޮތުން މިހާ ވަރަ ފުމާއި އަދި ހަކުރު ބަލިގެ ޝިފާކުރަހަކަން ފުމަލި ފެސް އުކަޅިގެންވާ ކަމެއްކެވެ.



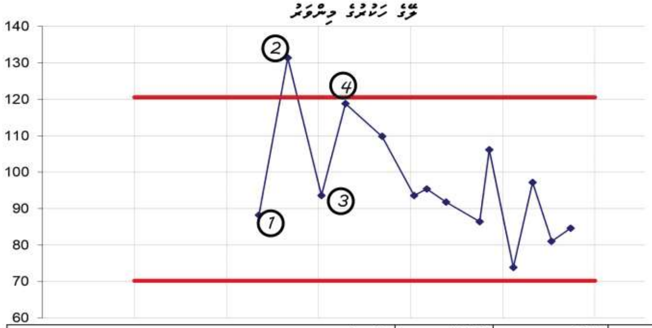
	ވަގުތު	ހަކުރުގެ މިންވަރު	ތަފްސީލް
1	ހެނދުނު 9:30	107	ހެނދުނު ސައި ނުބޮއެ ހުރެ
2	މެންދުރު 12:00	132	މެންދުރު 12:00 ގައި: ސިރު ފޮނިކޮޅެއް
3	ހަވީރު 3:00	103	މެންދުރު 1:00 ގައި: ބަތް، ކުކުޅު، ސޮފްޓްޑްރިންކް
4	ހަވީރު 6:00	106	މެންދުރު 1:00 ގެ ފަހުން އެއްޗެއް ނުކައި ހުރެ

އުމުރުން 34 އަހަރުގެ ޑިޔަބެޓިސްއެއްގެ ލޭގެ ހަކުރަށް، އެއް ދުވަހުގެ ބައެއް ވަގުތުތަކުގައި، އައިސްފައިވާ ބަދަލު.

މިއާ ހިސާބުން އަޅުގަނޑުގެ އަމިއްލަ ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރަށް އެއް ދުވަހުގެ ތެރޭގައި ދާލު އައިސްފައިވާ ބަދަލަށް ބަލާލާނަމެވެ. އަޅުގަނޑު އާންމުކޮށް ކައިބޯއެ އުޅޭ ތަކެތީގެ ސަބަބުން ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު އާދަޔާ ހިލާފަށް މައްޗަށް ދާ ކަމަކަށް މި ނަތީޖާއަކުން ނުދައްކަ އެވެ.

ނަމަވެސް އެހެން ދުވަސްތަކާ ހިލާފަށް، އެދުވަހު، އަމިއްލަ ލޭގެ ހަކުރަށް އަންނަ ބަދަލު ބަލާލުމުގެ ގޮތުން، ހެނދުނުގެ ނާސްތާ އަކީ އަޅުގަނޑު ޑޯނަޓްފްރައިޑްބީއެއް އެއްކަރު ކެއީމެވެ. މިގޮ ޑޯނަޓްފްރައިޑްބީ އެއްފަހަރާ ކެއުމުގެ ސަބަބުން އަޅުގަނޑުގެ ހަކުރުގެ

މިންވަރު އެ ގޮތުގައި ވަކި ވަގުތެއް ޖެހިލަ އެވެ. މިއިން ވެސް ހާމަވެގެންދަނީ ކާވާ ކެއުމުގައި ވެސް ވަކި މިންގަނޑެއް އަދި ހަރުދަނާ ގޮތުގައި ގެންގުޅެން ޖެހޭ ކަމެވެ.



	ވަގުތު	ހަކުރުގެ މިންވަރު	ތަފްސީލް
1	ހެނދުނު 6:30	88	ހެނދުނު ސައި ނުބޮއެ ހުރެ
2	ހެނދުނު 8:00	132	ހެނދުނު 8:40 ގައި: ގްލޫކޯޒް ޑްރިންކެއް، މަސް، ބިސްކޯދު، ބަނަސް ރިހަ
3	ހެނދުނު 9:45	93	އެކްސަރސައިޒް ކުރި
4	ހެނދުނު 11:00	118	ހެނދުނު 10:40 ގައި: ޗޮކް ބިސްކޯދު، ފެން، މޭވާ ޖޫސް

އަޅުގަނޑުގެ އަމިއްލަ ލޭގެ ހަކުރަށް އެއް ދުވަހުގެ ތެރޭގައި ދިމާވި އަރައިގަތުމާއި ބަދަލު.

މި ތަންކޮޅުގައި ފާހަގަ ކޮށްލަން ބޭނުންވާ މުހިއްމު ނުކުތާ އަކީ، ކޮންމެ މީހެއްގެ ހަށިގަނޑުގައި ވެސް ތަފާތުތަކެއް ވާނެ ކަމެވެ. އެހެންކަމުން، ކާ ތަކެތި ހަށިގަނޑުގައި ހަޖަމު ކުރާ ގޮތް ވެސް ތަފާތު ވާނެ އެވެ. އަދި ކާބޯތަކެތިން ގުޅިގެން އެކި މީހުންގެ ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ބަދަލުވާ ގޮތް ވެސް ތަފާތު ވާނެ އެވެ.

ޖިރަލްރު

ކޯޓުގެ މިހާރު ވެސް ތަފާތު މިކަމަށް ކަމަށް ވާތީ، އެކި މިހާރުގެ ތަރުތީބު ހަރުދަނާ ވެފައިވާ ގޮތް ސާބިތު ކުރުމަށް ތަފާތު ކަނޑައެޅުމަށް ޓަކައި ގިނަ ކަންކަން ސާފު ވެސް. އެންމެ ތަފާތު ވަރަށް ހަރުދަނާ ދިރާސާ ކުރުމުގެ ސަބަބުން ހޯދުނު ނަތީޖާ، ތަރުތީބު ހަރުދަނާ ކުރުމަށް ޓަކައި ގަވާއިދުން ބަލަހައްޓަން ޖެހެއެވެ.

އެއް ފަހަރާ ގިނައިން ދޭވާ ކައުމުގެ ސަގާފަތުން ތާރީޚުގެ ހަރުދަނާ މިންވަރު މައްޗަށް ދާ ފަރާތަކުން، ގިނައިން ކަމުގައި ސާބިތުވާ ގޮތުގައި އެކަށައަޅާ ހަރުދަނާ ކަމުގައި ބޭނުން ތަރުތީބު ހަރުދަނާ ދިރާސާ ހަރުދަނާ ހަރުދަނާ ކުރުމަށް ޓަކައި ގަވާއިދުން ބަލަހައްޓަން ޖެހެއެވެ. އެންމެ ތަފާތު ދިރާސާތަކުން، ދުވަހުން ސިޔާސަތަކަށް އަލުން ގެނައުން ހަރުދަނާ ކުރުމަށް ޓަކައި ބަދަލު ކުރަމުން ދަނީ ތަރުތީބު ގެނައުމަށް ޓަކައެވެ. މި ގޮތުން، ގަވާއިދުން ބަދަލު ކުރުމަށް، ތަފާތު ހަރުދަނާ ކުރުމަށް ޓަކައި ބޭނުން ކުރާ ބަދަލު ކުރެވޭ ކަމާ ގުޅޭ ތަރުތީބު ހަރުދަނާ ކުރުމަށް ޓަކައި ބަލަހައްޓަން ޖެހެއެވެ.

ދިރާސާ ހަރުދަނާ ދުވަހުގެ ބަދަލު

ތަފާތު ސިޔާސަތުތަކުން ހަރުދަނާ ކުރާ ބަދަލު، މިގޮތުން ގަވާއިދުން ކުރިއަށް ދާ އަދި ހަރުދަނާ ކަމުގައި ބަދަލު ކުރެވޭ ކަމުގެ ހަރުދަނާ ގޮތަށް ތަރުތީބު ހަރުދަނާ ކުރުމަށް ސިޔާސަތު ބަދަލުކުރެވި ހުރެއެވެ. ނަމަވެސް، ގަވާއިދުން އެކުލެވިގެންވާ ބަދަލު ކުރެވޭ ކަމަށް އަޅާލާ، ޓަކައި ކުރެވޭ

ކޮންމެ ދިވެއްސަކު އަހަރެއްގެ ތެރޭގައި ހަކުރު ބޭނުން ކުރާ މިންވަރު ވަނީ ގާތްގަނޑަކަށް ހަތްދިހަ ކިލޯއަށް މަތިވެރި އެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ދިވެހިން މި މިންވަރަށް ހަކުރު ބޭނުން ކުރަނީ ބޮއިމަށް ބޭނުން ކުރާ ތަޔާރު ބޮއިންތަކުން ނެވެ. މި ފަދަ ކޮންމެ ބޮއިމެއް ބޯތަލު އިތުރަށް މިރާގެ ތާށި ކަލު ފިޔާތެރި ކުޅަދާން ބަދަލުވެގެންދާ އެވެ.

މި ފަދަ ބޮއިންތަކުގެ އިތުރުން، މި ޒަމާނުގައި ކުއްލިގައި ބޭނުންކުރާ ބައެއް ބާވަތްތަކުގެ ތައްޔާރީ ކަނޑައަޅާ ވެސް އަގައި ގިނަ އަދަދަކަށް ހަކުރު އެކުލެވޭ ކާނާތަކެވެ. މި ގޮތުން، ހެނދުނުގެ ނާސްތާއަށް ބޭނުންކުރާ ސީރިއަލް އާއި، ކޭކާއި، ބިސްކޯދާއި އަދި ޖެލީ ފަދަ ބާވަތްތަކާ ވެސް އަގައި ގިނަ އަދަދަކަށް ކާބޯތަކެތީގައި ނުވަތަ ހަކުރު ހިމެނޭ، އަދި އެ ފަދަ ބަލައިލާ ދިމާއިން ބޭނުންކުރުމުގެ ސަބަބުން ހާސްލަ ކުޑަ ކޮށް ކުރެވޭ ބާވަތްތައް ބޭނުން ކުރާ ފަހަރު ކުރަ އެއްކުރެއްސެވެ.

ކުއްލިގައި ގިނަ އަދަދަކަށް ހަކުރު ހިމެނޭ ބާވަތްތައް ބޭނުން ކުރުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ތަފާތު ބަލި ނުވަތަ ތަކުލީފު ދިމާވާ މީހުންގެ އަދަދު ހާއްޖެގައި ދަނީ އުއް ދުވަހުން އަސްދު ދުވަހަށް އިތުރު ވަމުން ދަނީ. ހަމަ އުނުގެ ބޭބި މީހުންގެ އިތުރުން ކުޑަކުދިން ވެސް މި ކަމުގައި އިސްތިސްނާއެއް ނޫނެވެ.

ޒަމާނަށް އައި ބަދަލާ އެކު މިހާރު ދިވެހިން ވެސް އާދައާ ހިލާފަށް ގިނައިން ހަކުރު އަދި އަވަހަށް ހިނގައިދާ ހަޖަމު ކުރާ ބާވަތުގެ ކާބޯހައިޑްރޭޓް ބޭނުން ކުރޭ. ދިވެހިން ފޮނި ކާއެއްޗެހި ބޭނުން ކުރާ ނަމަ، އޭގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ފަދަ ބައްޔާއި، ހަކުރުބަލި ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތައް ޖެހުމަށް މަގު ފަހިވެއެވެ.

މިހާރިސާލުން ހިތްގައި އުފެދިދާނެ ސުވާލަކީ އާންމުކޮށް ކައުމުގައި ބޭނުން ކުރާ ހުރި ހަމަތަކީ (ދުސްތޫރީ ހަމަތަކީ) ބަދަލުގައި އެހެން ބާވަތެއްގެ ހަމަތައް ބޭނުން ކުރެވިދާނެ ތޯ އެވެ؟ ދިރާސާތަކުން ހާމަ ވެފައި ވަނީ ހުރިހާ ބާވަތެއްގެ ހަމަތަކީ ވެސް އާދައިގެ ހަމަތާ އެއް މިންވަރަކަށް ގެއްލުން ކުރުވަނިވި، އަދި ގިނަ އަދަދަކަށް އެ ބޭނުން ކުރުމުން ކެންސަރު ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތައް ޖެހުމަށް މަގުފަހިވާ އެއްޗެހި ކަމަށެވެ.

އެހެންކަމުން، މި ފަދަ ބަލިތަކުން ދުރުވެ ހުރުމަށް ވީހާ ވެސް ބޯޖަން ހަކުރާއި ތޯރި ކާތަކިގެ ކޮލާ މިންވަރު ދަށް ކުރަން މަސައްކަތް ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. އަޅުގަނޑުމެންގެ ތެރެއިން ގިނަ މީހުންނަށް ފޮނި ކާއެއްޗެއްސަށާއި އަވަހަށް ހިނގައިދާ ހަޖަމު ކުރާ ވައްތަރުގެ ކާބޯހައިޑްރޭޓް އަށް ދޮރު ހިފާފައިވާ މީރުން ނެވެ. އެހެންކަމުން، އެ ފަދަ ތަކެތިން ދުރުހެލި ވުމަކީ ދަތި ކަމެކެވެ. ނަމަވެސް، އެ ބޭނުން ކުރުން ހުއްޓާލުމުން ސިއްޙަތަށް ލިބޭ ފައިދާތައް ފާހަގަ ކުރުމާއެކު ދުރުހެލިވުން ފަސޭހަ ވެއެވެ.

އަޅުގަނޑަކީ ވެސް މީގެ ހަތަރެއް އަހަރު ކުރިން ސައި ނުވަތަ ކާޕީބިއިރު
ދީ ސަމުސާ ނުވަތަ އެއަޅުވައި ޕިލާއިން ހަކުރު ބޭނުން ކުރި މީހެއް.
ނަމަވެސް އެ ނޫނީވެ އާދައާ ދުރަށް ދިއުމަށް އަޅުގަނޑަށް ބޭނުންވީ
އެންމެ ދީ ހަރުކާ ވަރު. އަދި މިހާރު އެއްވެސް ބާވަތްއެއްގެ ހަކުރެއް
އަޅުގަނޑުގެ ކެއިންބައިމުގައި ބޭނުމެއް ނުކުރަން. އަދި ފޮނި
ކާތަކެއްޗަކީ މިހާރު އެހާ ގަދަފާ އެއްޗިސްއެއް ވެސް ނޫން.

ޢަނބުރާ ކާނާ ހިއްސާ ކުރާނެ ގޮތް

ތަފާތު ބަލިތައް، ހާއްސަކޮށް ހަކުރު ބައްޔާއި ހިތުގެ ބަލި ފަދަ ނުރައްކާ ބަލި
ބަލިތައް، ޖެހެން ފެށުމުގެ މައިގަނޑު ސަބަބަކީ މިހާ ހާ ބޮޑެތި ފުދޭނެ ތަކުގެ
ހަކުރުގެ މިންވަރު އެއް ވަރަށް ގައި ނުހިފެހެއްޓުމެވެ. އަދި މި ގޮތަށް މިހާ ހާ ބޮޑެތި
ފަދަ ވެސް ނުވަތަ ދޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު އެއް މިންގަނޑެއްގައި ނުހިފެހެއްޓުން
ދިރާވަސީ، ކާއުމުގައި ނުރަނގަޅު ބާވަތްތަކުގެ ކާބޯހައިޑްރޭޓް (ކާބްސް) އަދި
ހަކުރު ބޭނުން ކުރުވުމީ އެވެ.

ކާއުމުގައި ބޭނުންކުރާ ކާބްސް ހިމެނޭ ކާތަކެއްޗަކީ އެއިން ހަރިގަނޑަށް ބޭނުންވާ
ހަކަތަ ހޯދުމަން އެންމެ މުހިއްމު ބާވަތެވެ. ކާއުމުގައި ބޭނުންކުރާ ކާބްސް ހަޖަމު

ވުމަށް ފަހު ބަދަލު ވެގެން ދަނީ ލޭގެ ހަކުރަށެވެ. އެހެންކަމުން، ނުރަނގަޅު ކާބްސް ގިނައިން ކެއުމުގައި ބޭނުން ކުރާ ނަމަ، ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މައްޗަށް ގޮސް، ސިއްޙަތަށް ބޮޑެތި ގެއްލުންތަކެއް ލިބުމަށް ދުރުވެރިވެ އެވެ.

މިހާ ހިސާބުން އުފެދޭ ސުވާލަކީ، ކާބްސް ހިމެނޭ ކާނާގެ ބާވަތްތަކުގެ ތެރެއިން ރަނގަޅު ބާވަތްތަކާއި ނުރަނގަޅު ބާވަތް ބުނާ ބުނުމުގެ މާނަ އަކީ ކޮބައި ތޯ އެވެ؟ ރަނގަޅު ކާބްސް ލިއްބައިދޭ ކާނާއާއި އެ ބާވަތުގެ ކެއުމުގައި ބޭނުން ކުރުމުން އެ ބާވަތްތަކަކީ ހަޖަމު ކުރުމުގައި ދިގު ވަގުތު ނަގާ ނުވަތަ ލަސްލަހުން އެ ބާވަތްތައް ލޭގެ ހަކުރަށް ބަދަލުވާ ބާވަތްތަކުގެ ކާނާއެވެ. ލަސްލަހުން ކާބޯކޮށި ހަޖަމު ކުރެވި ފޯރިއަކޮށް ހަޖަމު ވޯރުވައިގެ ކާނާގެ ސަބަބުން ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު އަރާ ހަމައެއްގައި ބަހައްޓައިދިނުމަށް އެހީވެދެ އެވެ.

މި ގޮތަށް ލަސްލަހުން ހަޖަމު ކުރެވޭ ބާވަތުގެ ކާނާއަށް ސިއްޙީ ދާއިރާގެ މާހިރުން ކިޔައި އުޅެނީ ގްލައިސީމިކް ލޯޑް (ޖީއެލް) އަދި ގްލައިސީމިކް އިންޑެކްސް (ޖީއައި) ދަށް ކާނާ އެވެ. ނަމަވެސް، މީގެ ބަދަލުގައި އަވަހަށް ހަޖަމު ކުރެވޭ ބާވަތުގެ ކާބްސް ނުވަތަ ނުރަނގަޅު ކާބްސް އިން ބާގެ ތޮރުއަރަން ހަކުރު ދާ މިންވަރު ހަލުއި، ބާގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު އަވަސް އަވަހަށް ބަދަލު ވެގެން މަދުވެރިވެ އެވެ. މި ގޮތަށް އަވަހަށް ހަޖަމު ކުރެވޭ ބާވަތުގެ ކާބްސް އަކީ ޖީއެލް އަދި ޖީއައި މަތި ކާބޯތަކެއްޗެވެ.

ކައުމުގައި ބޮޑުން ކުރާ ކާބަސް ހަޖަމު ފުމަން ޒަރު ބަދަލު ވެގެން ދަނީ ޔޫރަޕް ހަދުބަރު.
ކައުމުގައި ތަނުގެ ކާބަސް ބޮޑުން ކުރުމަން އާދަ ކުރުމަކީ މުހިއްމު ކަމެއް. ތަނުގެ ކާބަސް ލިބިބައިދޭ ކާނާ އަޅާ ހަޖަމު ކުރުމުގައި ދިނަ ވަގުތު ނަގާ ނުވަތަ ވަސްފަހުން ހާގެ ހަމަހަމަ ބަދަލާ ކަމެއް ކާނާ. އާގެ ސަމަބޮން ހާގެ ހަމަހަމަގެ މިންވަރު ކައްކާފަ ދިރުމުގެ ބަދަލުގައި އެއް މިނެއްގައި ހިފެހެއްޓުމަން އުޅެވޭ ދެ.

ޚުލާޞާ

އާންމު ގޮތެއްގައި މި ދުނިޔަވީ ޗީއްލު އާއި ޗީއައިގެ މިންވަރު މައި ވަސީ ޔޫރަޕް އާއި ޕްރޮޓެސްޓަން ލިބަރަލިޒަމް ކާނާތަކަން ފުރާ ބޭރަން ކާބަރިޔެޓްސް ހުރިހާ ކާނާތަކުގެ އެވެ. މިސާލަކަށް، މަސްމަހާ ހަމްސާއި މަދުގެ ބާވަތްތަކަން ފުރާ ބޭރަން ފަރަލަފޭގެ ބާވަތްތަކުން ހުރިހާ ނަރުގެ ބާވަތްތަކުގައި ޗީއްލު އާއި ޗީއައިގެ މިންވަރު މައްޗަވެ.

އާންމުކޮށް ގޭގެ ކާތަކިލިގައި ޗީއްލު އާއި ޗީއައިގެ މިންވަރު ވަރަށް ބޭރަން މައްޗަވެ. އަދި ހުދު ޖާން، ހުދު ހަނޑޫ، ޕާސްޓާޖާ، ޕިޒާއިން ހަދާ ހިލޯން ބަންޑު ކޭކު ބިސްކޯދު އަދި ޖާޕަނީ ކޮށްޕަރި ހުނަން ކާތަކިލިން ޗީއްބައިދީ ކާބަހިޔެޓްސްއިން ހަރިގަނޑާގެ ބަރުތަން އިތުރުވެ މީހާ ފަރުވާވަރު މަގުފަހިވެ. މިއީ ނުރައްކަލާ ބާވަތުގެ ކާބަސް އެވެ. ފަރީދު ހުރި ކާބަސް ޗީއްބައިދީ ކާނާތަކުގެ ތެރެއިގައި ފަރަލަފޭގެ ބާވަތްތަކާއި، ތަރުކާރީ އާއި ބައެއް ވައްތަރުގެ މާވާ އާއި ޗީޒި، ތަރުކާރު، ބިސް، މަސް އަދިމީގެ އިތުރުން މަހުގެ ބާވަތްތައް ހިމެނެ އެވެ.

ކުރީގައި ފާހަގަ ކުރެވުނު ފަދައިން، ކާބޯތަކެތީގެ ޖީއެލް އާއި ޖީއައިގެ މިންވަރަށް ބަލައިގެން ރަނގަޅު ކާބޯތަކެތި ވަރަށް ފަސޭހައިން ހިޔާރު ކުރެވިދާނެ އެވެ. މިސާލަކަށް، ކަދުރަކީ އާދައިގެ ހިސާބުން ނުރަނގަޅު ހަކުރު މަތި ބާވަތެކެވެ.

ކަދުރުގެ ޖީއެލްގެ އަދަދަކީ ގާތްގަނޑަކަށް 42 އެވެ. އަދި ކަދުރުގެ ޖީއައިގެ މިންވަރަކީ ގާތްގަނޑަކަށް 103 އެވެ. މި އާއި ހިލާފަށް މުގަކީ އެއީ ރަނގަޅު ހަކުރު ހިމެނޭ އެއްޗެކެވެ. މުގުގެ ޖީއެލްގެ އަދަދަކީ ގާތްގަނޑަކަށް 3 އެވެ. އަދި ޖީއައިގެ އަދަދަކީ ގާތްގަނޑަކަށް 18 އެވެ.

ރަނގަޅު ސިއްހަތެއްގައި ދިރިއުޅުމަށާއި ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަން ރަނގަޅު ވަޒަނެއްގައި ހިފެހެއްޓުމަށް އާންމު ގޮތެއްގައި ޖީއެލްގެ އަދަދު 10 އާއި ނުވަތަ އެއަށްވުރެ ދަށް، އަދި ޖީއައިގެ އަދަދު 55 ނުވަތަ އެއަށްވުރެ ދަށް އަދަދުގެ ކާބޯތަކެތި ބޭނުންކުރަން ޖެހޭ ކަމަށް ބުނާ ތަޖްރިބާކާރުން ލަފާދެއެވެ.

ސިއްހަތަށް ފައިދާ ހުރި ރަނގަޅު ކާނާ ފަސޭހައިން ހިޔާރު ކުރުމުގައި އެ ތަކެތީގެ ގްލައިސެމިކް ލޯޑް (ޖީއެލް) އަދި ގްލައިސެމިކް އިންޑެކްސް (ޖީއައި) ގެ އަދަދަށް ބަލިދާނެ. ޖީއެލްގެ އަދަދު 10 ނުވަތަ އެއަށްވުރެ ދަށް، އަދި ޖީއައިގެ އަދަދު 55 ނުވަތަ އެއަށްވުރެ ދަށް އަދަދުގެ ކާބޯތަކެތި ބޭނުން ކުރުމަކީ ރަނގަޅު ސިއްހަތެއްގައި ދިރިއުޅުމަށް އަދި ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަން ރަނގަޅު ވަޒަނެއްގައި ހިފެހެއްޓުމަށް އެހީވެދޭ ކަމެކެވެ.

މިހާ ހިސާބުން، މައިގަނޑު ގޮތެއްގައި ހަދުގަނޑުވުން ދިފާޢިންގެ ކުއްލުގައި ބޭނުން ކުރާ ކާބޯތަކެތީގެ އ ބަޔަކުގެ ޖީއައި އަދި ޖީއެލް މިންވަރަށް ބަލާލާނަމެވެ.

ތެއްޔާއި ބަޑުގެ ކާނާތަކެއް

	ޖީއެލް	ޖީއައި		ޖީއެލް	ޖީއައި
ފިއްޒާ	27	80	ކޮކާ ކޯލާ	17	63
ކޭކު	19	55	ފެންޓާ	23	68
ޗީސަބް	17	76	ކިރު ޝޭކް (ހަކުރު އެޅި)	14	60
އެނާޖީ ޑްރިންކްސް	40	95	ވޮފަލްސް	12	76
ހުދު ޕާން	15	70	ދަޅު ކިރު	30	60
އަތާ ފުށުގެ ޕާން	8	50	ސްޓްރޯބެރީ ޔޯގަޓް	10	33
ސީރިއަލް (ކޯން ފްލޭކްސް)	23	93	ޔޯގަޓް (ހަކުރު ނާޅާ)	3	33
ފްރެންޗް ފްރައިސް	22	75	ސްޕެގެޓީ	25	58

ބަޑުގެ ވައްތަރުގެ ބުއިންތަކެއް

	ޖީއެލް	ޖީއައި		ޖީއެލް	ޖީއައި
ބޫވާ ސްމޫދީ	14	60	ހޮޓް ޗޮކްލެޓް	11	73
އާފަލު ޖޫސް	13	54	ކެރެޓް ޖޫސް	10	43
ކްރޭންބެރީ ޖޫސް	24	52	ޓޮމާޓޯ ޖޫސް	4	38
މައިލޯ ޝޭކް	12	60	ޗޮކްލެޓް ކިރު	9	45
ސައި (ހަކުރު އެޅި)	20	68	ޑާދުއި	12	61

ގޮދަނޑި ފަލަމޭގެ ބައެއް ބާވަތްތައް

	ޖީއެލް	ޖީއައި		ޖީއެލް	ޖީއައި
އާޓާ ފުށް	8	30	ޖުވާރި	20	60
ހިމަ ހަނޑޫ	43	89	ރަތް ހަނޑޫ	10	50
ބާސްމަތީ ހުދު ހަނޑޫ	28	68	ފަލަ ހަނޑޫ	16	50
ހުދު ފުށް	11	71	ޖުވާރި ފުށް	9	52
އޯޓް	9	50	ބިސްބި	25	60
އަލަ	10	35	ކައްޓަލަ	10	44
މުގު	3	18	އަލުވި	21	82
ބަނބުކެޔޮ	18	68	މާދޫސް ކާށި	8	38

މޭވާގެ ބައެއް ބާވަތްތައް

	ޖީއެލް	ޖީއައި		ޖީއެލް	ޖީއައި
އާފަލު	6	39	ދޮންކެޔޮ	16	62
ގްރޭޕްފުރުޓް	3	25	ހިކި ކަދުރު	18	42
ޕީޗް	5	40	މާބިސް ކަދުރު	11	59
ޕެއާ	4	38	އަނބު	8	50
އޮރެންޖު	3	40	ޕީޗް	4	42
އަނަނާސި	6	66	ޕްލަމް	3	24
ރައިސިންސް	28	64	ކަރާ	4	72

ތަރުކާރީ އާއި ފަލްފިޔާވާލި : ތަރުކާރީ އާއި ފަލްފިޔާވާލީގެ ބާވަތްތަކަކީ މައިގަނޑު ގޮތެއްގައި ޖީއެލް އާއި ޖީއައިގެ އަދަދު ވަރަށް ދަށް ބާވަތްތަކެވެ.

ދަދުގެ ބާވަތްތައް : ދަދުގެ ބާވަތްތަކަކީ ވެސް މައިގަނޑު ގޮތެއްގައި ޖީއެލް އާއި ޖީއައިގެ އަދަދު ވަރަށް ދަށް ބާވަތްތަކެވެ.

މަސްމަހާމުއްސާއި އެއްގަމު ދަދުގެ ބާވަތްތައް: މަސްމަހާމުއްސާއި އަދި އެއްގަމު ދަދުގެ ބާވަތްތަކަކީ ވެސް މައިގަނޑު ގޮތެއްގައި ޖީއެލް އާއި ޖީއައިގެ އަދަދު ވަރަށް ދަށް ބާވަތްތަކެވެ. ސަބަބަކީ މަސްމަހާމުއްސާއި އަދި އެއްގަމު ދަދުގެ ބާވަތްތަކުގައި ކާބޯހައިޑްރޭޓްގެ މިންވަރު ދަށް ކަމުންނެވެ.

މަތީގައި ހިމަނާލެވުނު ތަފާތު ބާވަތްތަކުން އާންމުކޮށް ކުރުމުގައި ބޭނުންކުރާ ބައެއް ބާވަތްތަކުގެ ޖީއެލް އާއި ޖީއައިގެ މިންވަރާއި އޭގެ ތަފްޞީލް ވަކިން ކުރިޔަން އޮވޭ. ބައެއް ކަރަލާ މާވަގެ ބާވަތްތަކުގެ ކުދިގައިވާ ކާޑުލާ އަދި ދަރުބާނީކުދިގައި ޖީއެލް އަދި ޖީއައިގެ އަދަދު، އެހެން ބާވަތްތަކާ ގާތް އަދަދެއް ކަމަށް ފެނިގެން އެވެ. އެހެންކަމުން، އެ ފަދަ މާވަތަށް ބޭނުން ކުރުމުގައި ސަމާލު ވާން ޖެހޭނެ އެވެ.

ކާބޯކުދިގެ ޖީއެލް އަދި ޖީއައިގެ އަދަދުގެ ވާހަކަ ދެކެވޭ އިރު ވިސްނާލަން ޖެހޭ އެހެން މުހިއްމު ނުކުތާއަކީ ވެސް ވެއެވެ. އެއީ، ބައެއް ބާވަތްތަކަށް ކާބޯކުދިގައި ޖީއެލް އަދި ޖީއައިގެ އަދަދު ދަށް ކުރުމުގައި ވިއަސް، އެ ބާވަތެއް ކާންވީ ކާއިރު އަދި ކާބޯހައިޑްރޭޓް

ސިއްޙަތަށް ފައިދާ ހުރި ކާނާތަކަކަށް ނުވާ ކަމެވެ.

އެއީ، ބައްޓާރީ ކާނާތަކުގައި އަދަރާ ހިލާފަށް ޑިސަރިން ނޫޑަލްސް ކުރިކަލް މާކްރޯނީއާއި އަދި ސިއްޙަތަށް ގެއްލުން ދޭ ސަލާމީ ފަދަ ބަކަރި ހިމެނޭއެވެ. މިހެންވެ، ކާބޯތަކެތި ހިޔާރު ކުރުމުގައި ޖީއެލް އަދި ޖީއައިގެ އަދަދު ދަށް ގުދުރަތީ ކާނާ ހިޔާރު ކުރުމަކީ ވެސް ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

އެހެންކަމުން، ކާބޯތަކެތި ހިޔާރު ކުރުމުގައި، އެ ބޯތަކެތީގެ ޖީއެލްގެ އަދަދު 10 ނުވަތަ އެއަށް ވުރެ ދަށް، އަދި ހަމަ އެހެންމެ ޖީއައިގެ އަދަދު ވެސް 55 ނުވަތަ އެއަށް ވުރެ ދަށް ގުދުރަތީ ކާނާ ހިޔާރު ކުރުމަކީ އެންމެ ރަނގަޅު ގޮތެވެ. ގިނަ ކާބޯތަކެތީގެ ޖީއައި އާއި ޖީއެލްގެ އަދަދުގެ މައުލޫމާތު މި ފޮތުގެ ޖަދުވަލުނަންބަރު 4 އިން ފެނިގެން ހުންނާނެއެވެ.

އަދި ވެސް، މި ބާބުގައި ފާހަގަ ކޮށްލަން ބޭނުންވާ މުހިއްމު ނުކުތާއެއް އެބަ އޮތެވެ. އެއީ، ބަޔާންވި ކާބޯތަކެތީގެ ޖީއައި އަދި ޖީއެލްގެ އަދަދު ދެނެގަތުމަކީ ބައެއް ފަހަރު އެހާ ފަސޭހަ ކަމަކަށް ވެސް ނުވާ ވާހަކަ އެވެ. އެއް ވައްތަރެއްގެ ކާނާއެއް އެކިކަހަލަ ގޮތަށް ބޭކްކޮށްގެން ނަމަ، އެ ބޯތަކެތީގެ ޖީއައި އަދި ޖީއެލްގެ އަދަދު ބަދަލު ވެސް އެކަށީގެންވެ އެވެ. އެހެންކަމުން، މި ފޮތުގެ 9 ވަނަ ބާބުގައި ހިމަނާފައިވާ، ރޮއްޓެއިން ފަސްޓޯރިން ދިޔަ ސިއްޙަތަށް ފައިދާ ހުރި ކާބޯތަކެތި ކެއުމުގައި ހިޔާރު ކުރުމަށް އަރުވަސްދޭ ބަލާ ދެވުނެވެ.

ހަކުރަށް ދެވިރުން

ގަނޑުގައި އަވަހަށް ހަޖަމު ކުރެވޭ ކާބޯތަކެތި ހިމެނޭ ކާނާތަކާއި އެ ބާވަތުގެ ކާނާ މާ ގިނައިން ބޭނުން ކުރާ ނަމަ ވަރަށް ފަސޭހައިން އެއަށް ހަކުރު އިތުރުކޮށްލެވެ. ދިރާސާތަކުން ހާމަކޮށްދޭ ގޮތުގައި، ޗީޒް އަދި ޗީއައިގެ އަޅުގަނޑު މަދު ކާބޯތަ ހިމެނޭ ބާވަތްތަކުން، ދުރުގެ ބާވަތްތައް ކަމަކަށް ކުކުޅުން އަދި މާ ގުދުރަތީ ގޮތުން، އެ ފަދަ ކާބޯތަ އަދި ފެސް ގުދުރަތީ ކަމަށް ވެއެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، ގިނަ މީހުންނަށް ތަކެއް ގޮތުން ފެސް ފުރި ކާތަކެއްގައި އަދި ޗީއައި އާއި ޗީއައިގެ އަޅުގަނޑު ކާބޯހައިޓްރޯބް ހިމެނޭ ކުއްޒަތަށް ކާ ހިލޭ މިހުން ނުވެ. މިގެ ސަބަބަކީ، އެ ފަދަ ކާތަކެއްޗަކީ އަސާސީ ގޮތެއް މިންތަކަކަށް ވެފައި، އަވަހަށް ހަޖަމު ވެއްޖެއްނަމަ ފަދަ ކާނާތަކަށް ކަމަށް ވާނީ އެވެ. މިގެ އިތުރުން، ކުރީ ތަޢާމު ހިލާފަށް، ފަހަކަށް އައިސް ގިނައިން ހަކުރު ހިމެނޭ ކާނާގެ ބާވަތްތައް ފެންވަރު ކާބޯއުކު ދިޔުމަކީ ފެސް މިގެ ސަބަބެކެވެ.

ޗީޒް އަދި ޗީއައި މަދު ކާބޯހާ ހިމެނޭ ތަކެތި ކާހިތުވާ އެއްވަރަށް އެ ފަދަ ތަކެތި ކުއްލިގައި ބޭނުންކުރުން މަދު ކުރެވިދާނެ ފެސް އުނދަގޫކަމެއް ނުވާނެ. މި ފަދަ ކުއްލިގަނެއް ދުވަސްތަކަށް މަދު ދުވަސްކޮށްލުމުގެ ތަޖުރިބާއި އެ ފަދަ ތަކެތި ކާހިތުވާ މިންވަރު ދަށް ވެއެވެ.

ސަލަޑީ (ފްރޫޓް)ގެ ބާވަތްތައް

އަޅުގަނޑުމެންގެ ތެރެއިން ގިނަ މީހުންނަށް ވިސްނިފައި އޮންނަ ގޮތުން ސަލަޑީ ނުވަތަ ފުޓަލީ ހަށިގަނޑަށް ނުރައްކާތެރި އެއްޗެކެވެ. އަދި މީގާ ފަހަ ވަނީ ވެސް ގިނައިން ސަލަޑީ އެކުލެވޭ ކާނާ ކެއުމުން ކަމަށް އަޅުގަނޑުމެންނަށް ހީވޭ އެވެ. ނަމަވެސް، އެއީ އަދި މުޅިން ރަނގަޅު ވިސްނުމެއް ނޫނެވެ. ސަލަޑީއަކީ ހަށިގަނޑަށް ހަކަތަ ހޯދުމަށާއި ހަޖަމު ކުރުން ފަސޭހަ ކަންކަމަށް ކޮށްދެނީ ވެސް ބޭނުންވާ މުހިއްމު ބާވަތެކެވެ.

މިސާލަކަށް، ހަށިގަނޑުގެ ކޮންމެ ސެލްއެއްގެ ފަރުދާގައި ސަލަޑީ ހިމެނޭ އެވެ. އަދި ސެލްތަކަށް ބޭނުންވާ ތަފާތު ކާނާތައް ދަތުރުވަމުންދިޔަ ސެލްތަކުގެ ފަރުދާތަކުގައިވާ މި ފަދަ ސަލަޑީތަކުގެ އެހީގެ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ހަށިގަނޑުގެ ހޯމޯންތައް އުފެއްދުމުން ފުރިގެން ހަށިގަނޑުގެ ދިފާޢީ ނިޒާމުގެ މަސައްކަތް ފަށައިގަތުމަށް ބޭނުންވާ ކަންކަން ކުރުމަށްޓަކައި ފެނޭ ސަލަޑީގެ ބާވަތްތައް ބޭނުން ވެއެވެ.

ސަލަޑީ އަކީ ސިއްޙަތާ ރައްޓެހި އެއްޗެއްކަން ދައްކުވައިދޭ ވަރަށް އާދައިގެ މިސާލެއް ހުށަހަޅާނަމެވެ. ހަމަ ތަޖުރިބާ ވެސް، މަސްމަހުގެ ގޮތުން ދަރިއަށް ދޫ ޔަރަޔީ ސިއްޙީ ގޮތުން ދަރިފުޅުގައި ޗިބޭސް އެނގެ ފުރިހަމަ އުކާއްޕަކަން ވާނީ ކަނޑަވަރުވެ.

ވަންމަގެ ގާތުން ދޫ ހިޔުގައި ސަރުވީގެ އަދަދު 50 އިންސައްތަ އަށް ވުރެ ގިނަ އެވެ. ނަމަވެސް، ގާބިސް އާ އެއް ގޮތަށް ސަރުވީގެ ރަނގަޅު ވައްޔަރުވާއި ނުރަނގަޅު ވައްޔަރުވަރު ވެއްޖެ. ކަންމައިހަވެސް، މިގޮތު އަދިގަނޑުވެސް ދިރިއުޅޭ ކޮންމެ ވައްޒިފާ ބޭނުމީހާ ގޮތުން ގިނައިން ކުދިނި ސަރުވީގެ ނުރަނގަޅު ވައްޔަރުވަކުވެ. މިގޮތުން، ގަދަ ހުނދުގައި ތަފާތު ތަކެތި، ތަރައްޤީ ތަރުތީބު ގާނޫނުތަކު، ދަރުގައި އަދި ޖުކޯބުގައި ބަނދު ކުރިވިޔައި ހުނނަ ގާނޫނަކުން އަޅުގަނޑުމެންނަށް ދިޔަނި ސަރުވީގެ ނުރަނގަޅު ވައްޔަރުވަކުވެ. ސަރުވީގެ ނުރަނގަޅު ވައްޔަރުވަކީ ހުރިގެ ބަދި ހަދަ ނުރައްކާތެރި ބަދިލަވާ ވަރަށް ރައްބާރި އެއްސެއްސުވެ.

ދުވަހުގެ ސިޔާސަތުތަކުގައި ހުރުމަށް ސަރުވީ އަޔީ ކޮންމެހުން ވެސް އިންސާނާ
އަށް ބޭނުންވާ އެއްޗެއް. މިހާ ހަމަ ވަރީ ކޮންމެހުން ސަރުވީ ހިމެނޭ ގާބިލުކަމީ
ކައިގެންނެއް ނޫން. ނަމަވެސް، ސަރުވީގެ ރަނގަޅު ވައްޔަރުވާއި ނުރަނގަޅު
ވައްޔަރުވަކުއެވޭ. މިގޮތު އަދިގަނޑުވެސް ދިރިއުޅުނުނަ ދިނައިން ކައިބައި
އުޅޭފަރި ސަރުވީގެ ނުރަނގަޅު ވައްޔަރުވަރު.

ސަރުބީގެ ތަނަވަސް ވައްތަރާއި ނުތަނަވަސް ވައްތަރުގެ ދެމެދުގައި ހުންނަން ޖެހޭ ގޮތް

ކުރިން ވެސް ފާހަގަ ކުރެވުނު ގޮތަށް ސަރުބީ އަކީ ހަރިގަނޔަން ކޮންމެހެން ބޭނުންތެރި ފުރިހަމަ އެއްޗެކެވެ. ނަމަވެސް، ސަރުބީގައި ހިމެނޭ ތަނަވަސް ބާވަތްތަކާއި ނުތަނަވަސް ބާވަތްތަކުގެ ދެމެދުގައި ފުރިހަމަ ކަމެކެވެ. މި ގޮތުން، ސަރުބީ އުނގެނުމުގެ ކުލަސްތަކުގެ ބައެއް ހިސާބު އެތެރެ ބޭރު ސަރުކާރުން ދޭން ޖެހޭ އެއް ކަމެކޭ ހޭގައި ޢުމުރާ 3 އަދި ޢުމުރާ 6 ހިމެނޭ މިންވަރަކަށެވެ.

ދުވަހުގެ ސިޔާސަތުގައި ދިރިހުރުމަށް ކުއްލިގައި ހުންނަ ސަރުބީގައި ގޮތުގަނޑެއްކަން ޢުމުރާ 3 ގެ އަދަދު 75 އިންސައްތަ އަދި ޢުމުރާ 6 ގެ އަދަދު 25 އިންސައްތައިގައި ހުންނަން ޖެހެ އެވެ.

ފަހަކަށް އައިސް ވިނަ މިހެން ކުއްލިގައި ބޭނުންކުރާ ސަރުބީގެ ބާވަތްތަކުގައި ވިނަ އަދަދަކަށް ޢުމުރާ 6 ހިމެނެ އެވެ. މި ގޮތުން ކުއްލިގެ ވައްޓާފައި ބެހެއްޓުމުގެ ސަތަބަން މި ދީ ބާވަތް ކުއްލިގައި ބޭނުން ކުރާ މިންވަރު އަސްލު ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރުތަކާ ވަރަށް ބޮޑަށް ތަފާތު ވެގެންދެ އެވެ. އެހެންކަމުން، މިހާރު ދިވެހިން އާންމުކޮށް ކާތަކުގައިވަނީ ބަޔާއިރު ޢުމުރާ 6 ވިނަ އަދަދަކަށް ހިމެނޭ ވައްތަރުގެ ކުއްލިތަކެވެ މެދުކަން، ޢުމުރާ 3 ހިމެނޭ ތަކެތި ވިނަ ކުރުން ބޭނުންކުރި ކަމަށް ފާހަގަ ކުރެވެއެވެ.

ކުއްލިގައި ޢުމުރާ 6 ހިމެނޭ ގާތަކުގެ މަދު ކުރުމަކަށްބާއި ތަރުކާރީ ތެލި، ކުއްލިގައި

ބޭނުން ކުރުން މަދު ކުރުން، ނުވަތަ ހުއްޓާލުން މުހިއްމުވޭ. ވަކިން ހާއްސަކޮށް، މި ފަދަ ތެލުގައި ގަދަ ހޫނުގައި ތެލުލުމުން ކާބޯތަކެތިގައި އޮމެގާ 6 ގެ މިންވަރު ވަރަށް ބޮޑަށް މަތިވެގެންދާ އެވެ.

ބައެއް ފަހަރަށް، ފައިދާ ހުރި ކާނާގެ ގޮތުގައި ބެލެވޭ ތަކެތީގައި ވެސް މި ބާވަތުގެ ތެޔޮ ބޭނުން ކުރެވިފައި ހުރެ އެވެ. އެހެންކަމުން، ކާތަކެތި ހިޔާރު ކުރާއިރު ވީހާ ވެސް ރަނގަޅަށް އެ ތަކެތީގެ ތަރުކީބު ކިޔާ ބަލައި ބޭނުން ކުރެވިފައިވާ ތެލުގެ ބާވަތަކީ ކޮބައިކަން ދެނެގަތުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ބައެއް މަދުގެ ބާވަތްތަކާ ވެސް ގިނަ އަދަދަކަށް އާދައި އޮމެގާ 6 އެކުލެވިގެންވާ އެއްޗިއްސެވެ. ނަމަވެސް، މި ބާވަތްތަކާ ތަޢާރުފް ކާނާތަކެއް ނޫން ކަމުން، އާދައި ހަށިގަނޑަށް ފައިދާ ހުރި މުހިއްމު އެސިޑްތަކުން ބާވަތްތަކެއް އެކުލެވިގެން ވެއެވެ. ފަދަ މަހާއި ޓޫނާ މަހާއި ގިނަ އަދަދަކަށް އޮމެގާ 3 ހިމެނޭ ބާވަތްތަކެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، އެކްސްޓްރާ ވާޖިން ޒައިތޫނި ތެޔޮ، ކާނި ތޮށި އަދި ބައެއް މަދުގެ ބާވަތްތަކާ އެ ތަކެތީގައި ގިނަ އަދަދަކަށް ހަށިގަނޑަށް ފައިދާ ހުރި ސަރުބީ ހިމެނޭ ބާވަތްތަކެވެ.

ސަރުބީގެ ނުރައްކަލުގެ ވައްތަރު ހުންނަ ބައެއް ކާނާތަކާއި ރައްކަލުގެ ވައްތަރުތައް
ހުންނަ ބައެއް ކާނާ.

ހުސްހަރި

ދުވަހަކު ސިއްހަތަށްގެއި ދެމެހެއްޓުމަށްޓަކައި ސަރުބީ ކައިބޯއި އުސޫލަކީ، އެ ބަލާބީގައި އޮމެގާ 3 އަދި އޮމެގާ 6 އެކުލެވިގެންވާ ސަރުބީގެ ބާވަތްތައް ވަކި މިންގަނޑެއްގައި ހިފެހެއްޓުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެއް. މި ގޮތުން، އޮމެގާ 3 ހިމެނޭ ސަރުބީ، އޮމެގާ 6 ހިމެނޭ ސަރުބީ އަށް ވުރެ ގިނަ ގުނަ އިތުރަށް ކެއުން ރަނގަޅު.

ޓްރާންސްފެޓް - ސަރުބީގެ އެންމެ ނުރައްކާތެރި ވައްތަރު

ޓްރާންސްފެޓަކީ ކެއުމުގައި ބޭނުން ކުރާ ސަރުބީގެ ބާވަތްތަކުގެ ތެރެއިން އެންމެ ނުރައްކާތެރި ބާވަތެވެ. އާދައިގެ ސަރުބީއާ ހިލާފަށް މި ބާވަތުގެ ސަރުބީ ބޭނުން ކުރުމުން ނުރައްކާތެރި ކޮލެސްޓްރޯލްގެ ބާވަތްތައް ހަށިގަނޑުގައި އުފެދުމަށް ބާރު އަރާ އެވެ.

ބައެއް ބާވަތްތަކުގެ އެއްގަމު މަސާއި އަދި ކިރު އުކާލުވިގެންވާ އުފެއްދުންތަކާކީ މަދު މިންވަރަކަށް ޕްރޮޓީންސްގެ ހިމެނޭ ބާވަތްތަކެވެ. ނަމަވެސް، ގިނަ ފަހަރަކަށް ޕްރޮޓީންސްގެ ތަފާތު ކުދިކުދި ތަރުކީބު ކާނާ އުފެއްދުމުގައި ތަރުކީބު ތެރޭގެ ތެލަށް ހައިޑްރޮޖަން ގޭސް އެއްކުރުމުން، ދިޔާކަން ހުންނަ ތެޔޮ ހަރު ކޮށްގެން ނެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި މި ގޮތަށް ތެލާއި ހައިޑްރޮޖަން އެއްކޮށް، ތެޔޮ ހަރުކުރުމަށް ފަހު، އެ ބޭނުން ކުރެވޭ ތަފާތު ކާނާތަކެއް ހަލުވި ނުވެ ގިނަ ދުވަހު ހިފެހެއްޓޭ އެވެ.

ބައެއް ރެސްޓޯރަންޓާއި ސަލަދު ބާރތަކުގައި، ހުރިކާގެ ބާވަތްތަކަށް ތެލުލުމަށްޓަކައި މި ފަދަ ތެޔޮ ބޭނުން ކުރެ އެވެ. މި ގޮތަށް ތެޔޮ ބޭނުން ކުރުމުގެ ސަބަބުން ތެލުލުމަށް ބޭނުން ކުރާ ތެޔޮގަނޑު ބަދަލު ކުރަން ޖެހޭ މިންވަރު މަދު ވެ، ތެލުގެ ހަރަދު ކުޑަވެ އެވެ.

މީގެ އިތުރުން ވެސް، ޕްރޮޓީންސްގެ ހިފެހެއްޓުމަށް ކާތަކުގެ ތެރޭގައި ކުކީ، ބިސްކަތު ފަދަ ތަކެތި ވެސް ހިމެނޭ އެވެ. ޚާއްސަ ކޮށް ކާނާގެ ބާވަތްތައް ކަމުދާ ޖަންކް ފުޑް އާއި އެ ނޫން ވެސް ތަފާތު ވައްތަރުގެ ޖަންކް ހުރިހާ ވެސް ޕްރޮޓީންސްގެ ބޭނުން ކުރެވެ އެވެ. ޓްރާންސް (ޓް ރާންސް ފެޓީ) އަކީ ފަށަތަރު ހުރި އެއްޗެއް ކަމަށް ބެލެވިފައިވާ އެވެ. ނަމަވެސް، ތަފާތު ތަރަކައް ޖެހުމުގެ ސަބަބުން ބައެއް

ފަހަރަށް އާދައި ވެސް ޓްރާންސްފޯމް ބޭނުން ކުރަމު އެވެ.

ގަދައަށް ތިޔަރާފުޅައިވާ ބާބަތްތަކުގެ ތިޔަރާގައި ހިމެނޭ ފުރުޤާން ފުރުއަތިސް، ތިޔަރި މަސް، ތިޔަރި ކުރުދު، އަދި ޗުނަބް ފަދަ ތަކުތީގައި ވެސް ގިނަ އަދަދަކަށް ހަރިގަނޑު ނުރައްކާތެރި ބާބަތްގެ ސަރުޙަ ކަމަށްވާ ޓްރާންސްފޯމް ހިމެނެ އެވެ.

ތަފާތު ބާބަތު ބާބަތްގެ ކުރީގައި މާޒިރިންގައި ވެސް މި ބާބަތްގެ ނުރައްކާތެރި ސަރުޙަ އުކުޅިތަކުން ވެއްވެ. އެހެންކަމުން، މި ބާބަތްގެ ކާތަކުއްތާއި ވީހާ ވެސް ދުރަށް ދިރުމަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

އަންމުކޮށް ޗިކަޓްތަކުގައި ބަންދު ކުރުވިފައިވާ ތަށްޓާރީ ކާނާގައި މަދުވެގެން ބައި ގުރާމު ޓްރާންސްފޯމް ހިމެނޭ އެވެ. އަދި ބައްޓް ޗިކަޓްތަކުގައި އެއްވެސް ޓްރާންސްފޯމްބްއް ނެތް ކަމަށް ވެސް ލާބަޓް ކުރުވިފައި ކުރުމަށް އެވެ. ނަމަވެސް، އެ ފަދަ ޗިކަޓްގައި ވެސް ޖުރުވިފައިވާ ޓްރާންސްފޯމް ހުރުން އެކަށީގެން ވެއެވެ.

އެހެންކަމުން، ޓްރާންސްފޯމް ހުރި މިންވަރު ދެނެގަތުމަށްޓަކައި ޗިކަޓްގައިވާ ކާތަކީ ތަށްޓާރު ކުރުމަށް ބާނުން ކުރުވުނު އެހެން ބާބަތްތައް ދެނެގަންނާށެވެ.

އަދި އެ ތަކެތީގައި ޓްރާންސްފޯމް ހިމެނޭ މިންވަރު ދެނެގަންނާށެވެ. ކާތަކީ ތައްޓާރު ކުރުމުގައި ޓްރާންސްފޯމް ހިމެނޭ އެހެން އެއްޗެއް ބާނުން ގޮތްތަކީ

ހުއްޓުމް ނަމަ، އާދޭ މަސައްކަތް ޗިކަޓްގައި ސިޔާ ޓްރާންސްފޯމްގެ މިންވަރު ބައްޔާން

ކޮންތަކި ނުބޭ ނަމަވެސް، އާގައި ކޮންމެ ވެސް މިންވަރަކަށް އެ ބައިތައް އެކުލެވިގެންވާ ކަމެވެ.

ޕްރޮޓީން

ކައުމުގައި ބޭނުންކުރާ ޕްރޮޓީން އަދި ހަށިގަނޑު ބިނާކުރުމަށް ބޭނުންވާ އެންމެ މުހިއްމު އެއް ބާވަތެވެ. ގާތްގަނޑަކަށް ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަނުގެ 16 އިންސައްތަ ހިއްސާ ކުރަނީ ޕްރޮޓީން އެވެ. އެމެރިކާގެ ބޯސްޓަނީކާ ބޭރު އިދާރާއިން އިރުޝާދު ދީފައިވާ ގޮތުގައި، ޖަވާން އުމުރުގެ މީހަކަށް އޭނާގެ ބަރުދަނުގެ ކޮންމެ ކިލޯއަކަށް 0.8 ގްރާމު ޕްރޮޓީން ކޮންމެ ދުވަހަކުގެ މައްޗަށް ބޭނުންވާ ކަމަށް ވެއެވެ. ނަމަވެސް، މި މިންވަރު ބިނާވެގެން ވަނީ އެ މީހެއްގެ ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާޅީ އެވެ. މިސާލަކަށް، ގަވައިދުން ބަރު އުފުއްލުމާއި ޖިމަށް ދިއުން، ނުވަތަ ދުވާ މީހެއް ނަމަ، ގައިގެ މަސްތަށް ވަރުގަދަ ކުރުމަށް ކައުމުގައި ގިނައިން ޕްރޮޓީން ބޭނުން ކުރުވިދާނެ އެވެ.

ނަމަވެސް، ވިސްނަންޖެހޭ މުހިއްމު ކަމަކީ މާ ގިނައިން ޕްރޮޓީން ހިމެނޭ ކާނާ ބޭނުން ކުރުމަކީ ވެސް ސިއްހަތަށް ފައިދާ ހުރި ގޮތެއް ނޫން ކަމެވެ. ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ވުރެ އިތުރަށް ކައުމުގައި ޕްރޮޓީން އެކުލެވޭ ކާނާ ބޭނުންކުރާ ނަމަ، ކިޑްނީގައި ހިލަ އުފެދުމާއި، ކަރި ފިލުވުމާއި، ކެންސަރު ޖެހުމަށް ވެސް މަގު ފަހި ވެއެވެ. އެހެންކަމުން،

ސިއްހަތަށް ފައިދާ ހުރި ގޮތަކަށް ކެއުމުގެ ވައްތަރާއި ބައްޓަން ކުރުމުގައި މިނައިން ޕްރޮޓީން ހިމެނޭ ކާއެއްޗެއް މާ ގިނައިން އެއް ފަހަރާ ބޭނުން ކުރުމަކީ ބުއްދިވެރި ކަމެއް ނޫނެވެ.

ހަރިގަނޑަށް ބޭނުންވާ ޕްރޮޓީން ހޯދުމަށް އެއްގަމު މަހުގެ ބާވަތްތަކާއި، ކަނޑުމަހުގެ ބާވަތްތަކާއި، ތަކެތި ވައްތަރުގެ ކިރު، ބިސް، ޔޮގަޓް، ޗީސް، ބީންސް، މަދުގެ ބާވަތްތައް، ގަދަރުގެ ބާވަތްތައް އަދި ތަކެތި ބާވަތްތަކުގެ ތެރެއިން ވެސް ބޭނުން ކުރެވިދާނެ އެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި އެއްގަމު މަހުގެ ގޮތުގައި ކުކުޅު އަދި ބަކަރި ފިޔަވައި އެހެން ތަކެތި މާ ގިނައިން ބޭނުން ކުރުމަކީ ރަނގަޅު ކަމެއް ނޫނެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ރިހަ ބޭނުންކުރާއިރު، ތަރު ރިހަގެ ބަދަލުގައި ތޮޖެ ރިހަ ބޭނުންކުރުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ.

ދުނިޔޭގައި ސަޤާފަ އަރަބިއަން ވޭތު ދިޔަ ދުވަހު ދިރިއުޅުމުގައި ދިމާ މިކްދާރުގެ ކާއުމަށް ބަރާއިރު، ޕްރޮޓީންގެ ގޮތުގައި ފަރު މަސް، ކުކުޅު މަސް، ކުކުޅު، ބާޖާ، ކުކުޅު ބިސް (ގޮބިޖި އާއުކު) އަދި ކިރުގެ ގޮތުގައި ތާޖާ ބަކަރި ކިރު، ބަކަރި ކިރުގެ ޗީސް، ބިންސް، މަދުގެ ބާވަތްތައް، ގަދަރުގެ ބާވަތްތައް އަދި ތަރުކާރީގެ ތަކެތި ބާވަތްތައް ބޭނުންކުރުން އާންމު ވަރަށް ކަމަށް ބެލެވޭ އެވެ.

ތަސްގަލު ކާނާ ހިސާބު ކުރުމުގައި ވިސްނަންޖެހޭ މުހިއްމު ކަންތައްތައް

ކުރީގައި ފާހަގަ ކުރެވުނު ގޮތަށް ކާބްސް ނުވަތަ ހަކުރު ހިމެނޭ ކާއެއްޗެހި ކެއުމުގައި ވަކި މިންގަނޑެއް ހިސާބުކޮށްގެން، އެ ތަކެތީގެ ޖީއައި އަދި ޖީއެލް އަދަދު ދެނެގަނެވިދާނެ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. މި ގޮތުން، ކާބްސް ހިސާބު ކުރާއިރު ޖީއެލްގެ އަދަދު 10 ނުވަތަ އެއަށްވުރެ ދަށް، އަދި ޖީއައިގެ އަދަދު 55 ނުވަތަ އެއަށްވުރެ ދަށް އަދަދުގެ ކާބްސް މައިގަނޑު ގޮތެއްގައި ހިސާބު ކުރުމަކީ މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

އަދި ސަލަޑު ހިސާބު ކުރާއިރު، އުނގާ 3 ދިނަ، އަދި އުނގާ 6 މަދު ކާނާ ހިސާބު ކުރުން މުހިއްމެވެ. ސަލަޑުގެ ގޮތުގައި 75 އިންސައްތަ އުނގާ 3 އަދި 25 އިންސައްތަ އުނގާ 6 ހިމެނޭ ވަރަށް ސަލަޑު ކެއުން މުހިއްމެވެ. ޕޯޝަންސައިޒަށް އެއްވެސް ވަރަކަށް ހަރުގަނޑެއް ފައިދާ ހުރި އެއްޗެއް ނުވާނެވެ. އެހެންކަމުން، ޕޯޝަންސައިޒު ހިފުން އެއްޗެސް ބަލަހައްޓަން ކުރުމަކީ ބުއްދިވެރި ކަމެއް ނުހުނެވެ.

ގަސްގަހާގެހީގެ ބާވަތްތަކުން ލިއްބައިދޭ ކާނާ ގިނައިން ކައި އުޅުމަކީ ސިއްހަތަށް އެންމެ ރަނގަޅު ގޮތް. ދުވަހުން ސިއްހަތުގައި ދިރި ދުވަހު އުޅޭ މީހުންގެ ކާއުމުގެ 90 އިންސައްތަ އަކީ ގަސްގަހާގެހީގެ ބާވަތްތައް އަދި 10 އިންސައްތަ އަކީ ޖަނަވާރުގެ ބާވަތްތައް.

ދުވަހުން ސިއްހަތުގައި ހުރުމަށްޓަކައި ކާއުމުގެ ވަށްބުރާވި އިތުރަށް ފުރިހަމަ ކުރުމަށް ކުރުވިދާން އިތުރު ބަހައް ކަންތައްތައް ފެށި ފާހަގަ ކޮށްލާނަމެވެ.

- ވީހާ ފެށި ބޭރަށް ތާޒާ ކާނާ ބޭނުންކުރުމަކީ މުހިއްމު ކަމެކެވެ. ތާޒާ އަލުގަނޑު މި މާނަ ކުރަނީ އެއްވެސް ބާވަތެއްގެ ގަސްކާނާއެއް ނުވަތަ އެއްވެސް ކަހަލަ ކެމިކަލް މާއްދާއެއް ބޭނުން ނުކޮށް ތިމާގެ ހައްދާ ބާވަތްތަކުގެ ކާބޯތަކެއްޗަށެވެ.

- ކާތަކެތި ތައްޔާރު ކުރުމުގައި ވީހާވެސް މަދުން ނުވަތަ އެއްވެސް ގޮތަކަށް ލޮނު ބޭނުން ނުކުރުން މުހިއްމުވޭ. ދިވެހިންނަކީ އާންމު ގޮތެއްގައި ކެއުމުގައި އާދަޔާ ހިލާފަށް ގިނައިން ލޮނު ބޭނުންކުރާ ބައެކެވެ. މީގެ ސަބަބުން ވަރަށް ފަސޭހައިން ލޭގެ ޕްރެޝަރު މައްޗަށް ދިއުމާއި ހިތުގެ ބަލިތަކަށް ދިމާވުމަށް މަގު ފަހި ވެއެވެ. ކަމާ ބެހޭ ތަޙުޤީޤާތުތަކުން ފެންނަ ގޮތުގައި ގުދުރަތީ ކާނާތަކުގައި އިންސާނާއަށް ބޭނުންވާ ވަރަށް ލޮނު ހުރެ އެވެ. އަދި ކާއްޗުގެ އާއި ކައްކުމުގައި ލޮނު އެއްވެސް ވަރަކަށް ބޭނުން ކުރުމަކީ ކަސްދުކޮށް މުހިއްމު ކަމެއް ނޫނެވެ. އެހެންކަމުން، ކައްކުމުގައި ލޮނު އެއްވެސް ވަރަކަށް ބޭނުން ނުކުރުމަކީ އެންމެ ރަނގަޅު ގޮތެވެ.

- ވީހާ ވެސް ގިނައިން ތަފާތު ވައްތަރުގެ ކުލަކުލައިގެ ތަރުކާރީ އާއި ފަޅޮޖިހާފައްޓާއި، މޭވާ، ކައްކުމުގައި ބޭނުން ކުރާށެވެ. ނަމަވެސް، މޭވާ ހިއްކަރު ކުރާއިރު އޭގެ ޗީނީ އަދި ޗީނީއާގެ އަދަދަށް ބަލައިގެން މޭވާ ހިއްކަރު ކުރުން މުހިއްމުވޭ. މޭވާގެ އެންމެ ރަނގަޅު ބާވަތް ވައްތަރުތަކަކީ ބެރީސް (މިސާލަކަށް، ބްލޫބެރީ، ސްޓްރޯބެރީ އަދި ރާސްބެރީ) ގެ ވައްތަރުތަކެވެ.

- ކައްކާއިރު ތެޔޮދެމި ބޭނުން ކުރާއިރު، މާ ގަދައަށް ނުކައްކާށެވެ. ތެޔޮދެމީގެ ބާވަތްތައް މާ ގަދައަށް ކައްކާލުމުން އޭގެ ފައިދާތައް ގެއްލިދާ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ،

ކާތަކާއި ގަދަރަށް ތެދުވެރިކަމާއި އަދި މާ ގަދަރަށް ޚިޔާލެއް ކުރުމުން އާދައި އުފެދޭ

ދުލީގެ ސަލާމަތް ކަށަވަރު ޤާނޫނީ މަގުފަހި ވެއެވެ.

- ހެދުމުގައި ހަމަޖެހޭ ޤަވާޢިދުތައް (ސިޓިޒަންސް) ބޭނުން ކުރާށެވެ. ހަމަކަ ބެލޭ މީހުން ބައިވެރިކުރުމަށް ކުރިމަތިލާ ފަރާތްތައް ހޮވުމާއި ދިރާސާކުރުން، ކަންތައް ދުވަހަށް އެއް ގޮތަށް ތަރުތީބު ބޭނުން ކުރުމުން ބާރު ހަމަތައް މީހުންގެ ދިރާސާ ދަށުން ކަމަށް ހަމަވެފައި ވެއެވެ. އަދި އެ މީހުންގެ ހައިސިއްޔަތު، ނުރަސްމީ ކުރިއަށްދާ ގޮތްތަކުގެ ބާރަލާ ކަމަށް، އެއްޗެހީގެ މިންވަރު ދަށް ކަމަށް ފެނޭ ވަކި ހަމަ ވެވޭ އެވެ. މީގެ އިތުރުން، ކުރުމުގައި ރިޢާޔަތް ބޭނުން ކުރާ ނަމަ ކަނޑައަޅައި، ހައިލަން ނުރާ ބަލާ އިތުރުން އެހެނިހެން ބަލައި ގެންދާ ހުއްދަ ވެވޭ ވެއްޖެ ކަމަށް ފެނޭ ދިރާސާތަކުން ވަކި ހަމަ ވެވޭ އެވެ.

- ޑެންމާކް، ފިންލޭންޑް، ސްވިޑަން، (އައިސްލޭންޑް، ނޯވޭ ސްވިޑަން) ތަކާ ޖަރުމަން، މިސާލަކަށް ނިއުޒިލޭންޑް، ބެލްޖިއަމް، ސްވިޓްޒަލޭންޑް، ޕޯޗުގަލް، ކެނެޑާ، ޖަޕާނު ޖަރުމަނު (ރަށްވެހި ދުވަހު) އަދި ވަކި ފަރާތްތަކުގެ ޤަވާޢިދުތައް، އަދި ހަމަކަ ބޭނުން ކުރުމުން ތަފާތު ކުރުވާ ޖުމްލަ ޖޫރީ ބޭނުން ކުރެވެ. ޤާނޫނީ ފަރާތް ދިރާސާކުރުމުގެ ފުރުޞަތު ދޭ ޤާނޫނެއް ހަމަ ހަމަތައް ހަމަވެއްޖެނަމަ ކަނޑައެޅިގެން ޤާނޫނު ޖަޒީރާ ބޭނުން ބޭނުން ކުރަން ޖެހޭ އަދި ޖޫރީގެ އަދާހަށް ވާނެ ވަކި ދަށުން ޤާނޫނީ ތަރުތީބުން ދިރާސާކުރަން ބޭނުން ކުރެވެ.

- ޖެނެވް ކުރެވިފައިވާ ކާބޯތަކެތި ބާޒާރު ގެންނައިރު، ވީމާ ވެސް ބޮޑަކަށް އެ ތަކެތީގެ ...

- ...

ކައުމުގެ އާދަޔާ ހިލާފަށް ތޮއްޔެ ގިނަ ފުރަޔާ ސިޔާސަތަށް ނުރައްކާ ވާ ކަމެއް. ކަމާ ބެހޭ
ތަޢުލީމާކާރުން ފާރަގަ ކުރާ ގޮތުގައި ގުދުރަތީ ކާނާތަކުގައި އިންސާނާ އަށް
ބޭނުންވާ ވަރަށް ގިނަ ހުރި. އެހެންކަމުން، ކައުމުގައި އެއްވެސް ވަރަކަށް އިތުރު
ގިނަ ބޭނުން ނުކުރުމަކީ އެންމެ ރަނގަޅު ގޮތް.

ކައުމުއްގެ ތޮއްޓަގައި، ކާބަކާތީ ހިލާރު ކުރާއިރު، އަޅުގަނޑު ގެންގުޅޭ އާދަ
އެއް ހިއްސާ ކޮށްލާނަން. އެއީ، ކައުމުގައި ބޭނުން ކުރާވާ އެއްވެސް
ބާވަތެއް (އެއީ، ސިޔާސަތު ކިތަންމެ ފަހިރު ހުރި އެއްޗެއް ކަމުގައި
ވިޔަސް) އަތް ގޮންޖެއްގެ މިންވަރަށް ވުރެ ގިނައިން އެއްފަހަރާ ކާން
ބޭނުން ނުކުރުން. އަދި ކާ ކޮންމެ ފަހަރަކު ވެސް ބަނޑު ފުރާ ކައުމުގެ
ބަދަލުގައި ކިރިޔާ ހައިރާންކަން ފިލާ ވަރަށް ކައި ހަދަން.

ކޮންމެއަކަސް ދުވަހަކު ސިޔާސަތަކަށް ކައުމުގެ ވަޅުބަރާލި ބައްޓަންކުރުމަކީ
އަޅުގަނޑެން ދިރިހުން މި ކިޔާ ޖެއިބް ކުރުން ނުވަތަ ހިކެން މަސައްކަތް ކުރުމެއް
ނޫނެވެ. މަތީގައި ހާމަ ކުރުމުން އުސޫލުތަކަށް ބަލައިގެން ތިމާގެ ކައުން ރަނގަޅު
ގޮތަކަށް ބައްޓަންކޮށް، އެއީ ދިރިއުޅުމުގެ ބައިކަށް ގެދުރުން އަމިއްލަ ހަރަކާތްގެ
ބަދަލަން ވަކި ފޮތާގަދު ވިސްނާކަށް ވެސް ގިނަ ފަރަކަށް ނުޖެހޭނެއެވެ. ނަމަވެސް،

ގަބޫލު ކުރަން ޖެހޭ ހަޤީގަތަކީ ހުރިހާ ސިޔާސަތަކީ އަދި ހަރަކާތެއްގެ ބަރުދަރުން ލުއި ކޮންޓްރޯލަކީ ހަމަޖެހުމެއް ނުވަތަ ދީ ހަމަޖެހުމެއް ދުވަސް ތަކުގައި ކުރުވާން ކަމެއް ނޫން ކަމެވެ.

އިންތިހާބުގެ ތަފާތު ވެބްސައިޓްތަކުންނާއި، ހަބަރު ފަތުރާ ވަސީލަތްތަކުންނާއި، މި ފަދަ ވަސީލަތްތަކަށް ބޭނުން ކޮށްގެން ކުރާ އިސްތިހާރުތަކުންނާއި، އަދި އެ ނޫން ވެސް ގޮތްގޮތުން ހަރަކާތްތެރިވާ ފަރާތް ހުރި ކައުންސިލްތަކާއި ބައިނަލްއަޤުވާމީ، ކައުމުގައި ހާއްސަ ކާނާ ބޭނުން ކުރާ ގޮތްތަކާއި، ބަރުދަރުން ލުއި ކުރުމަށް ބޭނުންކުރާ ބައިނަލްއަޤުވާމީ ބޭރުގެ އިލްމުވެރިން، ސިޔާސީ ދެކުން ހުރި ތަފާތު މައުލޫމާތުތައް ލިބޭ އެވެ.

ނަމަވެސް، ގަބޫލު ކުރަން ޖެހޭ ހަޤީގަތަކީ ގިނަ ޚަރަދެއް މި ފަދަ ގޮތްގޮތަށް ނުސީދާކޮށްގެ އިސްތިހާރުތަކުން ލިބިގަނެވޭ މައުލޫމާތުތަކަކީ ވެސް އާންމު ތެދު މައުލޫމާތު ނޫން ކަމެވެ. އަދި އެ ފަދަ ތަކެއްޗަކީ އެއިން ކޮންމެ ވެސް ކަހަލަ ގޮތަކަށް ގެއްލުން ކުރުވަނިވި ނުވަތަ އެކި ނުރައްކާ އަސަރު ކޮންމެ ވެސް ހިސާބަކުން ކުރިމަތިލާން ޖެހޭ ތަކެތި ކަމެވެ.

އެހެންކަމުން، ދުވަހަކަށްދާން މަތީގައި ހުރުމަށް އަޅަން ޖެހޭ އެންމެ ބޮޑަށް ފިޔަވަޅަކީ މި ދުވަސްވަރުގައި ބަޔާން ކުރެވުނު މައުލޫމާތުގެ އަސްލަކީ ކައުމުގެ

ވައްހާބީ ބަދަލު ކޮށްލުމެވެ.

ސިއްރީ ޔޫޝަންނާއި އަދި އަލްމަނާރުގެ އަދިއްލާ ތަޢުރީފާގެ އަލީގައި، އަދި މިހާތަނަށް މި ކަމާ ގުޅިގެން އަލްމަނާރަށް އެހީތެރިވެފައިވާ މީހުންގެ ތަޢުރީފާގެ އަލީގައި، މި ތަނުގައި ބަޔާން ކުރެވިފައިވާ ކަންކަމަށް ވިސްނައިގެން ކުއްލިގެ ވައްހާބީ އާއި މިންގަނޑު ބަދަލު ކޮށްލި ކަލުގައި ވަނީނަމަ، މާތް الله ގެ އިރާދަފުޅާ އެކު އޭގެ ނަތީޖާ ވަރަށް އަވަހަށް ފެނިގެންދާނެ އެވެ.

ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަން ރަނގަޅު ވަރުގައި ހިފަހައްޓާނެ ގޮތް

އިސްކޯލާއި އަދި އުމުރަށް ބަލައި ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަން ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރަށް ވުރެ އިތުރު ވެފައި ހުރުމަކީ ނުރައްކާތެރި ކަމެކެވެ. މާ ބޮޑަށް މީހާ ފަލަ ވުމަކީ ނުރައްކާތެރި ބަލިތަކަށް މަގު ފަހި ކޮށްދޭ ކަމެކެވެ. މާ ބޮޑަށް މީހާ ފަލަވުމުގެ ސަބަބުން ހިތުގެ ބަލިތަކާއި ކަރުގެ ބަލިތަކާއި ހަމަނިދި ނުލިބުމާއި ކަކޫ ތަދު ފަދަ ބާވަތުގެ ކެންސަރު ފަދަ ބޮޑެތި ބަލިތަކާ ވެސް ބައްދަލު ވަރަށް ކުރިމަތިލާން ޖެހޭ އެވެ.

ނަމަވެސް ފަހަރުކޮށް ބީއެމް މީހުންގެ ތެރެއިން މި ކަމާމެދު ވިސްނަނީ ކިތައް މީހުން ބާ އެވެ؟

އާންމު ގޮތެއްގައި ދިވެހިންގެ ކެއުމުގެ ވައްޓަފާޅިއަށް ނަޒަރު ހިންގާލާ ހިނގާނަމެވެ. ފުރަތަމަ ހެނދުނުގެ ނާސްތާއަށް ބަލާލާނަމެވެ.

މައިގަނޑު ގޮތެއްގައި ދިވެހިން ހެނދުނުގެ ނާސްތާއަށް ބޭނުން ކުރަނީ އާދައިގެ ފުށުގެ ރޮށި، މަސްރޮށި، ބިސްގަނޑު އަދި ގިނައިން ހަކުރު އަޅައިގެން ސައި ނުވަތަ ކޮފީ އެވެ. އާދައިގެ ފުށުގެ މިން ރޮށްޓެއް އެއިން ގިނަ އަދަދަކަށް ކާބޯހައިޑްރޭޓް ލިއްބައިދޭ ބާވަތެކެވެ. ހުދު ފުށުގައި ފައިބަރު ކުޑަވާ ޖޮނޑުބައިގެ ހުންނަ ޖީއައިގެ އަދަދަކީ ގްލޫކޯޒްގެ 17 އެވެ. ކެރިން ހާމަ ކުރިފަހިވާ ގޮތަށް ޖީއައިގެ އަދަދު 10 އަކަށް ވުރެ މަދު ކާނާ ގިނައިން ކެއުމަކީ

ސިޔާސަތަން އެހާ ފަސޭހަ ހުރި ކަމެއް ނޫނެވެ. ޤައުމުގެ މިންވަރު މަތީ ކާމިޔާބުކަމާ ގޮތުގައި އަވަހަށް ހަޤީގު ކުރެވި، ތާރީޚު ހަކަތަ މިންވަރު ވަގުތީން މަތީ ފުރަން މަދު ފަހިވާ ބާވަތުގެ ކާނާ އެވެ.

ދެން، ޖެންޑަރުގެ ކުރުކޮށް ބަލާލާ ހިނގާނެވެ. ޖެންޑަރު ކުރުކޮށް ވިސް ދިރުވުން އިންސާފު ކުރާނީ ބަޔޭ، ކޮންމެ ވެސް ބާވަތެއްގެ ޙިޔާލެއް އަދި ވިސްނުން ހުރުމަ އަޑައިގެން ތަޢާރަފު ކުރުވިފައިވާ ޤާނޫނެވެ. އަނެއްކާ ވެސް ކުރުމުގައި މި ބާރުން ކުރުވުނީ ވިސް އަދަދަކަށް ކާބަހަރެއްގެ ޖިއްބައިދޭ ބާވަތްތަކެކެވެ. މިސާލަކަށް، ބާސްމަތީ ހުދު ހަނޑުލުގެ ބަތުގެ ޤައުމުގެ އަދަދަކީ ގެރެހަނޑުކަން 28 އެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، ހަވީރު ސަރަހައްދު ވެސް އާދައިގެ ފުރަން ނުވަތަ ހަނޑު ބާރުން ކޮންމެން ތަފާތު ކޮންފަރާ ކޮންމެ ވެސް ބާވަތެއްގެ ހުރިކާ އާއި ހަކުރު އަޑައިގެން ތަފާތު ކޮންފަރާ ސައި ނުވަތަ ކޮފީ އެވެ. ހުރިކާގެ ބާވަތްތައް ތަފާތު ކުރުމަށް ވެސް ފުރަން، ހަނޑު ފަރު ވިސް އަދަދަކަށް ކާބަހަރެއްގެ ޖިއްބައިދޭ ތަކެތި ބާރުން ކުރުވިފައިވެ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ވިސް ފަހަރަކަށް ސަރަހައްދު ބާރުން ކުރުވުނީ ތިލާފި ހުރިކާގެ ބާވަތްތަކެވެ. ގަދައަށް ތިޔާ ހުނު ކޮންމެ ތަކާއި ތިލާފުވުން، ތިލާގައި ހުނުނަ ބަނަކަށް ބާވަތުގެ ސަކަރީ ނުބައި ބާވަތުގެ ސަރަޙައްދު ބަދަލު ވެގެންދާ އެވެ.

ދެން ބަޔަކުގެ ކުރުމަށް ބަލާލާއިރު، އަނެއްކާ ވެސް ޗާހި ނުވަތަ ބަޔާ އަދި ކޮންމެ

ވެސް ބާވަތެއްގެ ތަރުޖަމާއެއް ބޭނުންކުރެ އެވެ. އަނެއްކާ ވެސް ކުރުމުގައި މި ބޭނުން ކުރެވުނީ ދިނަ އަދަދުތަކެއް ކޮޕީރައިޓްކޮށްފައި އެވެ.

ޤާނޫނުތަކަށް ބަލާއިރު، ދިވެހިންގެ މައިގަނޑު ކުރުމުގައި ދިނައިން ކޮޕީރައިޓްކޮށްފައި އޮތްގޮތް ޙަވާލާ ކުރެ އެވެ. އަދި ކޮޕީރައިޓްކޮށްފައިވާ ގޮތުގައި ދިނައިން ކުރެވޭ ވެސް އެ ޙަވާލާގެ ޗެއާރާ އަދި ޗެއަރު އަދަދު އާދައާ ހިލާފަށް މަތި ކާކާގެ ބާވަތެއްކުރެ އެވެ. ދިނަ އަދަދަކަށް ޗެއާރާ އަދި ޗެއަރުގެ އަދަދު މަތި މި ފަދަ ކޮޕީރައިޓްކޮށްފައި ހިމެނޭ ކާނާ ދުވާލުގެ ތެރެ ވަގުތު ކުއްލިން ލާގެ ހަމަކަމުގެ މިންވަރު ވަރަށް ބޮޑަށް މައްސަލަ ދިމާލަށް މަގު ފަހިވެ އެވެ. ހަމަ އެހެންވެ، މިހާގެ ބަދަލުން އިތުރު ވުމަށް ވެސް ފުރުސަތު ހުޅުވެ އެވެ.

ހަނދާނުގެ ފަހަރު ހުރި ތަރުކާރީ، ފަންޓިޝަލިޓީ އަދި ތާވާ ދިނައިން ކުއްމުގެ ބަދަލުގައި، ދިނަ އަދަދަކަށް ކޮޕީރައިޓްކޮށްފައި، ވަކިން ހާއްސަކޮށް، ޗެއާރާ އަދި ޗެއަރުގެ އަދަދު މަތި ކާނާތަކެއް ކުއްމުގެ ސަބަބުން މިހާގެ ބަދަލުން އިތުރު ފުރުސަތު މަދު ހުޅުވެ އެވެ. ދިނަ މިހުންނަން ހިފެހެއި ހެކިނުވި މިހާ ފަދަ ވަނީ ސަރުކާރު ދިނައިން ކަމެއްގެ ކުރަކަށެވެ. ނަމަވެސް، އެއީ އަދި ކުން ހިލާކެވެ. މިހާ ފަދަ ވާން ދިމާވާ އަސްފެހި ނުރަނގަޅު ކޮޕީރައިޓްގެ ނުވަތަ ކާބަސް ދިނައިން ކުރަނީ އެވެ. އެހެން ގޮތަކަށް ބުނަނީ ނަމަ، ޗެއާރާ އަދި ޗެއަރުގެ އަދަދު މަތި ކާބަސް އާދައާ ހިލާފަށް ދިނައިން ކުރަނީ އެވެ.

ހަރަސްމަންޓު ފައިދާ ހުރި ތަރުކާރީ އާއި މާލާގެ ބާލާއިލަށް ކުރުމުގެ ބަދަލުގައި ދިނައިން ކާބަހައިޕްރެބްސް ދިއްބައިދާ ކާނާ، މިސާލަކަށް ބަލާ، ރޯދި، ހުދު ޖާން އަޅުވާ ފަދަ ތަކެތި ކުރުމުގައި ދިނައިން ބާރުން ކުރާ ނަމަ، މީގެ ބަދަލުގައި އިތުރު ވުމަށް މަގުފަހި ވާނެ.

ކޮންމެއަކަސް މިހާރު ރާއްޖޭގެ އާބާދީގެ ގިނަ ބައިތަކެއް މި ޒަމާނީ ގާނޫނުގެ ބަދަލުތަކުން ހުންނަން ޖެހޭ މިންވަރަށް، އެއް ވަރުގައި ހިފެހެއްޓުމަށް ބާރު ގޮތްޖެހުމާކާ ކުރިމަތިލާން ޖެހިދާ އެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ރާއްޖޭގެ އާބާދީ އަދި ބަލިވެރިވާ ނަމަ، ފަހަ މީހުން ނިސްބަތުން ދިނައި ބުނުމަށް ތަރުކާރީ ނުވާނަކަން ކަރުވަރުވެ. މި ކަން ފިރިހުންނާނަ ވުރެ ބޮޑަށް އަންހެނުން ކިބައިން ފާހަގަ ކުރެވެ އެވެ.

ހަރަސްމަންޓުގެ ބަދަލުތަކުން ރައްކާތެރިވެ ހިފެހެއްޓޭނެ އުސޫލު ވަކި ޕޮލިސީއެއް؟

ހަރަސްމަންޓުގައި ޖަހާފައި ހުންނަ ބާކަރު ސަރުބީ އަންދާޒުމަރުބަކައި ދިނަ ފަހަރަކު އަޅުވަސްދުންނަން މިސްރާބު ޖެހުނީ ކޮންމެ ފެށި ކަހަލަ ގެއިބާ ދިޔާ އަށްވެ. ނުވަތަ ކުރުމުގެ ވައްޓަފާއިއަން ކުއްލިއަކަން ބޮޑު ބަރަފާއް ގުންނަނީ އެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި މި ގޮތަށް ކަންތައް ކުރާ މީހުން ހަރާ ގޮތަކީ ކުރުން ތަންކާގެއް މަދު ކޮންޖަހީ އެވެ. ބައެއް މީހުން ހަރަސްމަންޓުގެ ކުރުން އެއްކަލަ ދުކާނަކަށް އެވެ.

ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ކޯޓްގެ ވެސް ވަރަކަށް ބަރުދަން ލުއިވެ އެވެ. ނަމަވެސް، މި ކަން ވެފައި އޮންނަނީ ދާއިމީ ކަމަކަށް ވުރެ ވަގުތީ ކަމެއްގެ ގޮތުގަ އެވެ. ދުވަސްކޮޅެއް ފަހުން އަނެއްކާ ވެސް ކުރީގައި ގެންގުޅުން ވައްޓަފާޅިއަށް ކެހުން ބަރަދުވެ އެވެ. މިއީ މުޅި ދުނިޔޭގައި ވެސް ގިނަ މީހުން ޖައިބް ކުރާ ގޮތް ކަމަށް ވާއިރު، ރާއްޖޭގައި ވެސް މި ކަން އޮތީ ހަމަ މި އުސޫލުގަ އެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި މި ގޮތަށް ޖައިބް ކޮށްގެން ހިނާ މީހުން، އަހަރެއްގެ ތެރޭގައި އެ މީހުން ހިނާ މިންވަރުގެ 97 އިންސައްތަ އަށް، ޖެހިގެން އަންނަ ފަސް އަހަރުގެ ތެރޭގައި އެ މީހުންގެ ބަރުދަން އިތުރުވެ އެވެ. މި ގޮތަށް ޖައިބް ކޮށްގެން ކުރުމުގެ ސަރަބަން ދިޔަ ގެއްލުން، ވަރަކަށް ހުރުމުން ހަނިގަނޑެއް ދިޔަ ގެއްލުމަށް ވުރެ، މާ ބޮޑު ކަމަށް ދިރާސާތަކުން ހާމަވެ އެވެ.

ރުހުސަތު

ހަރިގަނޑުގެ ބަރުދަން ލުއި ކުރުމަށްޓަކައި ވަގުތީ ޖައިބް ހިފާރު ކުރުމުގެ ބަރަދުގައި ދާއިމީ ގޮތެއްގައި ކުރުމުގެ ވައްޓަފާޅިއެއް އަށް ބަރަދު ގެނައުން މުހިއްމު. ހަރިގަނޑުގައި ޖަރާވައި ހުންނަ ބާކީރު ސަރުބީ ދަނޑުގެ ގޮތުގައި ނަށްޕާޅުމަށް ކޯޓްގެ ވެސް ވަރުއްގެ ވަގުތުތަކައް ވެސް ނަގާނެ.

ކުރިން މި ފާހަގަ ކުރެވުނު ގޮތަށް ޑައިޓް ކޮށްގެން ހިކުނު ކަމުގައި ވީނަމަވެސް، އެ ކަމުން އެދެވޭ ނަތީޖާއެއް ނުނިކުމެ އެވެ. ޑައިޓް ކުރުމުގައި ރަނގަޅު ނަތީޖާއެއް ނުލިބޭނީ ކެއުން މަދުކޮށް، އެ މީހަކު ކެއުމުގެ ވައްޓަފާޅިއަށް ގެންނަ ބަދަލު ގެދުކަސްޖެހުމެއް ނެތި ދަމަހައްޓައިގެން ނެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި ބާޒާރު ކުރުމަށްބަލައި ފިހާރައަށް ވަންނަ މީހުން ގިނަ ފަހަރަށް އެންމެ ފުރަތަމަ ވެސް ޗޮކްލެޓުގައި އަޅައިގަންނަނީ ތަފާތު ވައްތަރުގެ ޗޮކް ކެންޑީއާއި ކޭކުއެއްޗާއި ދިޔަ އަދިދިކަން ކާބޯހިލުޑްބަސް ތަފާތު ބާވަތްތަކުގެ އަސަރުގައިން މީދު ކާއެއްޗެއްސެވެ. ނަމަވެސް ހިކުން ބޭނުން ނަމަ މި ފަދަ ތަކެއްޗަށް ދޭ ސަމާލުކަން ކުޑަ ކުރަން ޖެހޭ އެވެ.

ބަދަލުން ލިބި ކުރުމަން މަސައްކަތްކަމު ފަރާތުގަންނަތަށް އަވަދު ވެސް ވިސްނަން ޖެހޭނީ މި ފަދަ "ޗޯކު" ކާތަކެތިން އެއްކިބާވާ ކުރުމަށެވެ. އެ ފަދަ ތަކެތީގެ ބަދަލުގައި، ހަރިގަނޑަށް ފައިދާ ހުރި ޗީޒާއި އަދި ޗީއްލާގެ އަދަދު ދަށް ކާބޯހިދުކާބޯސް އާއި ރަނގަޅު ސަރުބީގެ ބާވަތްތަކާއި، ލުއި، ފަތްފީނާފިލި، ތަރުކާރީ އަދި ޕްރޮޓީންގެ ބާވަތްތައް ހިމެނޭ ކާއެއްޗެހިތަކަށް އިސްކަން ދޭން ވިސްނާށެވެ. މި ފަދަ ތަކެތި ބޭނުން ކުރަން ގެނުވަން ފަށާ، އެ އާދަ ހަރިގަނޑުގައި އެއްކޮށް ހަޑުގަޑުލައިލި ނަމަ، މިގާ ހިކުމަށް މާ ބޮޑު މަސައްކަތެއް ކުރަން ނުޖެހޭނެ އެވެ.

ހަރިގަނޑުގައި ޖަރާފައި ހުންނަ ބާކާރު ސަފުރީ ތަނަގަލު ގޮތުގައި ނައްޓާލުމަށް ވަގުތުތަކާ ނަގާނެ އެވެ. އެހެންކަމުން، އަވަސް އަޅުވާލުމުގެ ބަދަލުގައި ވަގުތު ނަގައިގެން ކުރުމުގެ ވައްޓަފާޅި އަށް ގެންނަ ބަދަލުގެ ސަބަބުން ހިމާގެ ހަރިގަނޑުގެ ބަދަލުން ލިއިވެ، ދުވަހަކާ ސިޔާސަތުތަކުގައި ހަދާފައިވާ ވަރަށް ބޮޑުކަން އެހީ ފޯރާނެ އެވެ.

ބަދަލުން ލުއި ކުދުރަތް އަޅުވި ކަނޑައެޅުން

މާ ބޮޑު ކަސްޓަމަރާ ނުލައި ފެސް ހުއްޓުމަން ގެންނަ ކުއްލިގަ ބަދަލާ ދެވިގެން ފެސް ހަރިގަނޑުގެ ބަދަލުން ލިއިކޮށް، ވިނަ ދުވަހު ހިލިކޮށް ހުއްދަކަން، އެހީއަކަން ވެގެންދާ އެވެ. ބަދަލުން ލިއި ކުދުރަތް ކަނޑައަޅާ އަޅުވާލާއިރު ހަރިގަނޑުގެ ކުޅިވަރުން އެއް ވަރުގައި ހިފެހެއްޓުމަށް އަޅުވާ ކަނޑައެޅިފައެވެ.

މި ގޮތަށް އެއް ވަރުގައި ހިފެހެއްޓުމަށް ހިފެހެއްޓުމަށްޓަކައި ކޮންމެހެން ހައިކޯޓުން ކަމަށްވާތީ ހުކުމް ދިނުމުގައި ސުންނަތު. އެންމެ ދިއުމުގެ އެއް ކަމީ ސިޔާ ހަރިގަނޑުގެ ބޮޑުސްކާ ޔަދު ހުރި މަގާމީ ކުއްލިގައި ބޮޑުސް ކުރުމެވެ.

ޕީޒާ ބޯގަރ ޗަތަ ވަނީ ހަދަ އުކަނި ސަވުތަބީގެ ބާވަތްތައް ގިނައިން ކާލިގެންނެއް ނޫން. ޗަތަ ވަނީ ގިނައިން ޗީޒާއި އަދި ޗީޒްގެ އަދަދު މަތި ނުރައްކާގެ ކާބޯހައިޑްރޭޓް ގިނަ.

ހިތުގަނޑުގެ ބަލިތަކުން ދުރު ކުރުމުގެ މަސައްކަތް ފެށުމުގެ ކުރިން ވިސްނާލަން ޖެހޭ ނުކުތާތައް

ބަލިމަޑުކަމުން ސަލާމަތްވެ ދުނިޔޭގައި އުފާވެރި ދުވަސްތަކެއް ވޭތުކުރުމަށްޓަކައި ހިތުގަނޑުގެ ބަލިތަކުން އެއް ވަރެއްގައި ހިފެހެއްޓުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. ބަލިތަކުން ދުރުކޮށް އެއް ވަރެއްގައި ބެހެއްޓުމަށް މަސައްކަތް ފަށައިގަންނައިރު ވިސްނަންވީ ނުކުތާތައް ތިރީގައި މި ވަނީ އެވެ.

- ތިމާ މަސައްކަތް ކުރަނީ ހިތުގަނޑު ރީތި ބައްޓަމެއްގައި ބެލެހެއްޓުމަށް ކަމަށް

ވިސްނުމުގެ ބަދަލުގައި، ދުޅަހެޔޮ ސިއްހަތެއްގައި ހުރުމަށް ކަމަށް ވިސްނައި، އެ ކަމަށް އިސްކަން ދޭށެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ބަރުދަން ލުއި ކުރުމުގެ މަސައްކަތް ފަށައިގަންނަ ފަށައިގަތުމަކީ ތިމާގެ މުޅި ދިރިއުޅުމަށް ގެންނަ ބަދަލެއް ކަމުގައި ވިސްނައިގެން އެ ކަން ފަށައިފި ކަމުގައި ވަނީނަމަ، މާ އަވަހަށް ނަތީޖާ ނުލިބިގެންދާނެ އެވެ.

- އާންމު ގޮތެއްގައި ތަފާތު އެކި ވައްތަރުގެ ޑައެޓް ކޯސްގެން ބަރުދަން ލުއި ކުރުމަށް މަސައްކަތް ކުރާ މީހުންނަށް ކާމިޔާބާ ހަމައަށް ވާސިލު ނުވާ މައިގަނޑު އެއް ސަބަބަކީ، ހަމައެކަނި ބަރުދަން ލުއި ކުރުމަށްޓަކައި ކުރާ މަސައްކަތެއް ކަމުން ވިސްނައިގެން އެ ކަން ކުރުމެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، މާ ބޮޑަށް ބަރުދަން ބަޔާ ފެށިނަން މީހާގެ ނަފަސު އިސްކުރާ ކަމުގައި ވަނީ ނަހަމަވެސް، ކާމިޔާބާ ހަމައަށް ވާސިލު ވުމަށް އުނދަގޫ ވެގެންދާ އެވެ. ސަބަބަކީ، ހަށިގަނޑުގެ ބަދަލުތަކީ ހަށިގަނޑަށް އަންނަ ޖާގަ ބަދަލުމާއިރު ބަދަލުވަމުންދާ އެއްކަލަކަށް ވާނީ އެވެ. މިސާލަކަށް، ހަށިގަނޑުން ކެން ބޭނުންވާ މިންވަރާއި، ބޭނުމަކު ދިރުމާއި ހަމަ އެހެންމެ އަންހެނުން މައްސަރު ކަންތައް ކުރިމަތިވުން ފަދަ ބަދަލުތަކާ ގުޅިގެން ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަނަށް ކުދިކުދި ބަދަލުތައް އާދޭ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ދިނައިން ކަސްރަތު ކުރާ މީހާއިން ނަމަ އާނގެ ހަށިގަނޑުގެ މަސްތައް ވަރުގަދަ ވުމާ ގުޅިގެން ވެސް ބަރުދަން އިތުރު ވާނެ އެވެ.

- ކްލައިއަކަށް ބަރުދަން ލުއި ކުރުމަށް މަސައްކަތު ކުރުމަށް ވިސްނުމުގެ ބަދަލުގައި މަޖުމަޢުން ބަރުދަން ލުއި ކުރުމަށް ވިސްނާށެވެ. ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި މާ ބޮޑު ޕްރޮޖެކްޓް ނުވަތަ ކުރާ ގެއްލޭގެ ސަބަބުން މައިދާނުގައި ހާލަތްތަކުގައި ހަރަދު ކުރުމަށް ބޭނުންކުރާ ހޯދުންތައް މިންވަރު އިތުރު ވެގެންދާ ކަމެވެ. އަދި ނުކުތައި ހުންނަ ވަގުތުތަކުގައި ގިނަ އަދަދުތަކެއް މި ދުވަހު ހޯދުންތަކެއް އުފެއްދައެވެ. ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ގަދައަށް ކާ ގެޔަތަކުގައި އެ ހަފަ ހޯދުންތަކެއް އުފެއްދާ މިންވަރު ދަށްވެ، ކާތަކުގައި އެއްކޮށް ހަރަދު ކުރުން ޖަސްޓިފައި ކުރެވިދާ އެވެ.

- ކިއުގައި ބޭނުން ކުރާ ބާވަތްތަކާ އަޅައި ފެށި ރީދާއަން ޖަސްޓަފައިން ލިބޭ، "ކާއިޒެން" އަދި ހަރިގަނޑެއް ޖަހައިދާ ހުރި ބާވަތްތައް ކަމުގައި ހިމެނު ކުރާނެއެވެ. ކުރިން ފެށި ޖަހަގަ ކުރި ގޮތަށް، ދިނަ ޖަހަރަށް ފަށި ގޮތަކަށް ކޮށް ބަރަބަރަ ކުރުމަށް ޖަހާ މިހާގެ ހަރިގަނޑު ފަށި ފަރަކަށް ހިކުމުން، ގެއްލުކާ ދުވަސްތަކުގައި ބޭނުންކުރާ ކާޅީކާތަކުގައި މަތިން ޖުހިފެ އެވެ. މިގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން އަނެއްކާ ފެށި ކުރިގެ ކޮއްމުގެ ފަށް ޖަހައިލަން މިހާ ބަދަލުވެ އެވެ. އެސްޓްރަކްޗަރ، ގެއްލި ކުރުމުގައި ކާމިނާބު ކަމާއްކަ ދިގު މުއްދަތަކަށް ކުރިއަށް ގެންދަވާ ޖަހަ ކާތަކުގައި ބޭނުން ކުރުމަށް ފަހަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. އަދި ކޮއްމުގެ ފަށްޖަހައިލަން ގެންނަ ބަދަލުތަކާ ތިމާ ގަޑާވާ ޖަހަ ބަދަލުތަކާ ފެށި ހަދައިން ޗެނު އެވެ.

ފަސޭހަ ކަމާ އެކު ހިތުން ބޭނުންނަމަ، ހަރަކާތުގެ ތެރި ބައެއްބަޔަކުގައި ބަހައްޓުމަށް ވިސްނުމުގެ ބަދަލުގައި، ދިވެހިން ސިޔާސަތުގައި ހުރުމަށް ވިސްނައި، އެ ކަމަށް އިސްކަން ދިނުން މުހިއްމު. އަދި ކައުމުގައި ބޭނުން ކުރާ ބާވަތްތަކާ އަބަދު ވެސް ތިބާއަށް ފަސޭހައިން ލިބޭ، ހާއްލާ އަދި ހަރަކާތެއް ފައިދާ ހުރި ބާވަތްތައް ކުރުމަށް ވެސް މުހިއްމު.

ދިވެހިން ސިޔާސަތުގައި ހުރުމަށް ކައުމުގެ ވައްޓަފާޅިއަށް ގެންނަ ބަދަލާ އެއް ވާ ނިދަން އާދަނުމަށް ހިތަށް ގެނައު ކުރާ ކަމަކަށް ވެސް ބާރު، އަދި އެހާމެ މުހިއްމު ކަމެކެވެ. ތިޔާގެ ކައުމުގެ ވައްޓަފާޅި ގެންގުޅުއްވާ ގޮތް ބެލޭ ގޮތުން އަމިއްލަ އަށް ތަޖުރިބާ ދިރާސާކުރެއް، ހުށަހެޅުމަށް ހުރަސް ޖެހޭނެ އެވެ. މިހާރު ކައުމުގައި ބޭނުން ކުރުމުން އަންނަ ހަރަކާތަށް އާ ފައިދާ ނުކުރާ ތަކެތިން މަދުމަދުން ދުރުވާނެއެވެ.

ހަމަ މިއާއެކު، ފައިދާ ހުރި ހާނިއަށް ބަދަލު ކުރުމުން ދާއިރު، ކައުމުގައި ބޭނުން ކުރާ ތަކެތީގެ ފައިދާތައް އަމިއްލައަށް ދެނެގަންނަން މަސައްކަތް ކުރާނެއެވެ. މި ތަޖުރިބާގެ 9 ވަނަ ބާބު ގައި އާންމުކޮށް ދިވެހި ރާއްޖެ އިން ލިބޭން ހުންނަ ބާވަތްތައް ހިމަނައިގެން ކައުން ބައްޓަން ކުރާނެ ގޮތްތައް ހިމެނިފައި ވާނެ އެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި ކައުމުގައި ބޭނުން ކުރާ ޗީޒައި އާއި ޗީޒްގެ އަގަދު މަތި ކާބަސް ތަކެތި ދުރު ވެލަފި ކާއްޔިއަކަށް ކުރަން އެހާ ފަސޭހަ ކަމެއް ނޫނެވެ. ސަލަބަޔާ އެ ފަދަ ހަކުރަޔާ އެއަށް މިހާ ދުވެލީގާ އެއްކޮށް ކަމަށް ވާޖިބެވެ.

މީގެ އިތުރުން، ދެން އެންމެ މުހިއްމު އެއް ކަމަކީ ހެލިފެލިވެ އުޅުން ނުވަތަ ކަސްރަތު ކުރުމެވެ. އެހެންކަމުން، ހިކުމަތް މަސައްކަތް ކުރާއިރު ހެލިފެލިވެ އުޅުމާއި ކަސްރަތަކީ އަބަދު ވެސް ތިމާގެ ގާތް ރައްޓެހިން ކުޅުގައި ވިސްނާށެވެ. ގަވައިދުން ހެލިފެލިވެ އުޅޭ ނަމަ ނުވަތަ ކަސްރަތު ކުރާ ނަމަ ހަށިގަނޑުން ކެލޮރީސް އަންދުމާއި މީހާގެ މަސްތަކާއި ކަށިތައް ވަރުގަދަ ވުމަށް މަގު ފަހިވެ އެވެ.

ކުރިން ބާރަކަ ކުރުވުން ގޮތަށް ޗީއައި އާއި ޗީއެލްގެ އަދަދު ދަށް ކާބަސް އާއި، ރަނގަޅު ސަރުބީ އަދި ރަނގަޅު ޕްރޮޓީން އާއި އަދި ފަސް ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ އެހެން މުހިއްމު މާއްދާތައް ފުރިހަމަ އަށް ކާބުއި، އަދި ހެލިފެލިވެ އުޅުން ރަނގަޅު މިންވަރެއްގައި ހިފެހެއްޓުމުން، މީހާގެ ބަރުދަން އެންމެ ރަނގަޅު މިންވަރެއްގައި ހިފެހެއްޓުމަށް އެހީވެދެ އެވެ.

ރަނގަޅު މިންގަނޑަކަށް ބަރުދަން ދިއުމުން ދެން އެއް ވަރެއްގައި ބަރުދަން ހިފެހެއްޓުމަކީ ކުއްލުގެ ވަރުބަލި ވެސް އެއް އަދި ހެލިފެލިވެ އުޅުމުގެ ވަރުބަލި ވެސް އެއް ވަރެއްގައި ހިފެހެއްޓުމަށް މަސައްކަތްކުރުމަކީ މުހިއްމު ކަމެކެވެ. ހަޔާތުގައި ހަށިގަނޑުގެ ބަރުދަން ވަކި މިންވަރަކަށް ދަށް ކުރުމަށް ކުރާ މަސައްކަތަށް ވުރެ، ބޭނުންވާ ބަރުދަނުގައި ދެމެހެއްޓުމަށް ކުރަން ޖެހޭ މަސައްކަތް މާ ބޮޑެވެ. ނަމަވެސް، ބަރުދަނަށް ކުރާއިރު ހެލިފެލިވެ އުޅުން އާދައަކަށްވެ ހަޔާތުގައި ހިފެހުން އަދި މާ ބޮޑު ކަމަކަށް ނުވާނެ އެވެ.

ސިޔާސަތަށް ރަސްމީގޮތު ކަނޑާ އެއް ހަމަހަމަކޮށްދެއްވި، މަދުން ކުޅަދާނަ މީހާ ރަސްމީގޮތު ބަދަލުކުރެއްވި ހުރިހާ އިތުރުން ސިޔާސަތު ރަސްމީގޮތު ވެ އުޅުނު ފަސް ދިވެހިން މަގުމަތިން ކުރެއްވިއެވެ.

މިޤާނޫނު ބޭނުން ކޮންމެ ކުރުމުން ފެބްރުއަރީ ރަސްމީޖަލްސާތަކުން ހަމަވާ ޖުމްލަ އާދައިގެ ކުރުމުގެ ކޮންސިލުގެ ގޮތުގައި މެމްބަރުންގެ އުމުރު ދުވަހު މިހާރު 1000 ދުވަހެވެ. ނަމަވެސް، ކޮންމެ މިންވަރު ބިލްތަކުގެ އެއްބަސްވާ ދަތި ކުރުމުން މިމަސްއަލަ އުމުރު 1500 ދުވަހަށް ދާކަން މި ތަނުގައި ވަނީ ދަލީލެއް އެވެ.

ހަމަ މިއާއެކު މަދުން ކޮންމެން މިދާއިރާ މާ ބޮޑަށް ހަރަކާތްތެރިވެ އުޅުން ކަމަށް ފެނޭ ވަނީ ހަމަވެފަ އެވެ. އަދި އެ މިދާއިރާ ދާރު ބަލިޔާ މަދުވެފައި، އާންމުކޮށް މިދަރަޖަ ދާރު ކޮންސަލު ބައްދަލު، ހަކުރު މަސްއަލަ ދިރުން ފަދަ ބަލިޔާ މަދު ކަމަށް ފެނޭ ފުޅަބައި ރަސްމީގޮތުން ހަމަވި އެވެ.

ކުރުމުގެ ވައްޓަފާޅާ ގެދޮރު ގޮވުން މިއަދު ހަމައަށް އަދި އިތުރު ދެ ހާހަށް ފުދު ޖިނަ ދިރާސާކުރެ، މަޤްބޫލު އެކަށް ވައްޓަފަރާއްގެ ޖަނަވާރުތައް ބޭނުން ކޮންމެން ވަނީ ކުރުމުފަ އެވެ. މި ހުރި ދިރާސާތަކުން ފެނޭ ދައްކާ ގޮވުމަށް ކާ މިންވަރު މަދު ކުރުމަށް ނުވަތަ ޖިނަ ވަގުތު ނުކައި ހުރުމާއި ގަވައިދުން ބޯދަ އަށް ހުރުމަށް ސިޔާސަތު ފައިދާހުރި ކަމެއް ކަމަށް ވަނީ ހަމަ ފެދު އެވެ. ފުރޭކޮށްގައި ކުރުމުން މި ދިރާސާތަކާ އެއްގޮތަށް ކުރިން މަދުކަން އަދި ގަވައިދުން ބޯދަ އަށް ހުރުމަށް މީހާގެ އުމުރުން

ދުވަސް ވުމުން ދިމާވާ ތަފާތު އުނދަގޫތައް ކުޑަ ކުރުމަށްޓަކައި ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ދުނިޔޭގެ ނިސްބަތުން އެންމެ އުމުރު ދިގު މީހުން އެންމެ ގިނަ އެއް ގައުމަކީ ޖަޕާނެވެ. އެ ގައުމުގެ އެންމެ އުމުރު ދިގު މީހުންގެ ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާޅިއަށް ބަލާލާއިރު އެ މީހުންނަކީ ކާ ވަގުތުތަކުގައި ވަރަށް މަދުން ކާ ބައެއްކަން ހާމަވެ އެވެ. އެ ގައުމުގެ މީހުން އާންމުކޮށް ކާން އިށީނުމުގެ ކުރިން މާ ގިނައިން ނުކައުމަށް ހަނދާން ބަހައްޓަ އެވެ. އަދި ކޮންމެ ކައުމެއް ކައި ނިމޭއިރު ވެސް އެ މީހުންގެ ބަނޑުގެ 20 އިންސައްތަ ހުންނަނީ ހުސްކޮށެވެ. މާނައަކީ އެ މީހުން ދުވަހަކު ވެސް ބަނޑު ފުރާ އެއް ފަހަރަކު ނުކާ ވާހަކަ އެވެ.

އެހެންކަމުން، ދުގަރޯކަން މަތީގައި ގިނަ ދުވަހު ދުނިޔޭގައި ހުރުމަށް އެންމެ މުހިއްމު އެއް ކަމަކީ ރަނގަޅު ކާނާ ކެއުމާއި އެ ތަކެތި ކާ މިންވަރު ކަން، ތަފާތު އެތައް ދިރާސާތަކުން މި ވަނީ ހާމަ ވެފަ އެވެ. ޖަޕާނާއި ކޮރެއާއިން މަދުން ކާރޫސް ހިމޭނު ކާނާ ބޭނުން ކުރާ އެއްޗެހީގެ ހަރަހަމަޖެހޭގައި ހުނަރަށް ހަކުރުގެ މިންވަރާއި ފެށުމުގެ މިންވަރު ދަށެވެ. މީހުން ވުޖޫދުގެ ސަބަބުން އެ ކުރަ ޖަނަވާރުތަކާއި ވެސް ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު މައްޗަށް ދިޔުން ނުވަތަ ހަކުރު ބަލި ޖެހުމާއި ހިތުގެ ބަލިތަކާ ގުޅޭ ބަލިތައް ޖެހުން ދުރު ކުރަން ދިރާސާތަކުން ވަނީ ހާމަވެފަ އެވެ.

މީގެ ހަތްއަކަ އަހަރު ކުރިން އަޅުގަނޑު ވެސް ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާޅި އަށް، ހާއްސަކޮށް ކައުމުގެ ވައްޓަފާޅި އަށް، ގެނައި ރަނގަޅު ބަދަލާ ގުޅިގެން ރައްޔިތުން ފަސް ހިތްވަރު ގެއްލިފައި. ނަމަވެސް، އެ ފަސްހިތްވަރު ގެއްލި ގޮތްގަނޑަކަށް ނުވަ މަސް ދުވަސް ވީކަމެއް. އެ ވަގުތު، މަޖުމޫން ރައްޔިތުންގެ ބަދަލުން ފުރިހަމަ، ރައްޔިތުން ހަމަހަމަކަން އަޅުވަން މަސައްކަތް ކުރަމުން ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެއް. އަޅުގަނޑު މިހާރު އާންމުކޮށް ކަމި އުފެދި މި ފޮނުވައި ކުރުމަށް އިސްތިރާމް ކުރުމަށްފައިވާ ކާމިޔާބު. އެހެންކަމުން، މިހާރު ރައްޔިތުންގެ ބަދަލުން އެއް ވަރުގައި ހިފެހެއްޓުމަށް މި ބޭނު މަސައްކަތްތައް ކުރާކަން ނުދޭނެ.

ސިއްރަބަން އެންމެ ތަދިރާ ހުރި

ދިވެހި ކާނާ އާއި އެ ބަކެރި

ބައްދާރު ކުރާނެ ގޮތް

ނުރައްކާތެރި ބޮޑެތި ބަލިތަކުން ދުރުވެ ދުވަހާރު ސިއްހަތުގައި ދެމިހުރުމަކީ ކޮންމެ މީހަކު ވެސް ބޭނުންވާން ގޮތެވެ. ހަމަ އެހެންމެ ދުވަހާރު ސިއްހަތުގައި ދެމިހުރުމަށްޓަކައި އެންމެ މުހިއްމު ރޯލެއް ކުޅެނީ އެ މީހެއްގެ ކެއުމުގެ ވައްޓަފާޅި އެވެ.

ސިއްހަތަށް ފައިދާ ހުރި ކާނާގެ ވާހަކަ ފަށައިގަތުމުގެ ކުރިން ދުނިޔޭގެ އެކި ކަންކޮޅުތަކުގައި މިހާތަނަށް އެންމެ ގިނަ ދުވަހު އުޅެފައިވާ މީހުންގެ ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާޅިއަށް ބަލާލަމާ ހިނގާށެވެ.

ދުނިޔޭގައި މިހާތަނަށް އެންމެ އުމުރު ދިގު މީހުން އުޅެފައިވާ ސަރަހައްދުތަކަށް ބަލާއިރު އެ ސަރަހައްދުތަކުގެ މީހުންގެ ކެއުމުގެ ވައްޓަފާޅި ހުރީ ދާދި އެއް ގޮތަކަށެވެ. އެ މީހުން ބުއިމުގައި ފަތްފިޔާވެލީގެ ބާވަތްތަކާއި ތަރުކާރީގެ ބާވަތްތައް ގިނަކަން ފާހަގަ ކުރެވެ އެވެ.

މި ގޮތުން، ފާހަގަ ކޮށްލެވޭ އެއް ތަނަކީ ގްރީސްގެ އިކާރިއާ އެވެ. އެ ސަރަހައްދުގެ މީހުންގެ ކެއުމުގެ ވައްޓަފާޅި އަށް ބަލާލާ އިރު، މައިގަނޑު ގޮތެއްގައި އެ މީހުން ކައި އުޅެނީ ގަސްގަހާގެހިން ލިބޭބައިތޯ ކާނާގެ ބާވަތްތަކެވެ.

އިންޑިއާ - ފުރުސް	
ބަނގާޅީ	20%
ފިލިޕީނީ	17%
ޗޫވާ	16%
ރުކު	11%
އަރުވި	9%
ޖަޕާނު ވިޔާ	6%
މަސް	6%
ޕާސްޓާ	5%
އެއްގަމު މަސް	5%
ޔޫރަޕް ކާބޯތަކެތި	4%
ޑާރީން	1%

ހަމަ އެހެންމެ، މިހާތަނަށް ދިރާސާކުރެވި އެނގޭ އުސޫލު ހުރި ދިވެހިން އުޅެނިވަރާ
ޖަހާލުގެ ޤާނޫނާއި ދިވެހިން ކަހަލަ އުނި ޤަވާއިދު ބަލާފަ ކަމުގައި ވިސްނަމުން، އެ
ދިވެހިންނަށް ފެށޭ ގިނައިން ގަސްގަހާގެހިން ޚިޔާލުތަކާއި ކާނާގެ ބާވަތްތަކާ ކުރުމުގައި
ބޭނުން ކުރާ ދިވެހި ނުވެ. އަދި އެ ދިވެހިންނަށް ޚާއްސަ ހަކުރުގެ ބާވަތްތަކާ ކުރުމުގައި
ވަރަށް މަދުން ބޭނުންކުރާ އުޅޭ ބަދަލުވެ.

ޖަޕާނުގެ - އޮކިނާވާ	
ގޮދަނުގެ ބާވަތް	23%
ތަރުކާރީ	32%
ބިންސް	16%
މަސް، ބިސް	15%
ހިރުގެ ބާވަތްތައް	8%
އެހެނިހެން ތަކެތި	6%

މީގެ އިތުރުން ވެސް ދުނިޔޭގައި އެންމެ އުމުރު ދިގު މީހުން އުޅޭ އެއް ބަޔަށް ކަމުގައިވާ އެމެރިކާގެ ކެލިފޯނިއާގެ ލޮމާ ލިންޑާގައި ދިރިއުޅޭ މީހުންގެ ކެއުމުގެ ވައްޓަފާޅިއަށް ބަލާލި ކަމުގައި ވިސްނަމަވެސް އެ މީހުންނަކީ ވެސް ގިނައިން ގަސްގަހާގެހިން ލިބޭބައިތަކާ ކާނާ ބޭނުން ކުރާ މީހުން ނެވެ.

ލޮމާލިންޑާ - އެމެރިކާގެ ކެލިފޯނިއާ	
ތަރުކާރީ	33%
މޭވާ	27%
މުގު	12%
މަދު	2%
އެއްގަމު މަސް	4%
ގޮވާމުގެ ބާވަތް	7%
ހިރުގެ ބާވަތްތައް	10%
މަސް	3%
ބިސް	1%
ޗީނި ކާބޯތަކެތި	1%

ދުނިޔޭގައި ގިނަ ދުވަހު ދިރިއުޅެފައިވާ މީހުންނަކީ އެ މީހުންގެ ކެއުމުގައި ގިނައިން ތަރުކާރީ އާއި ފަލަވަޅުތަކާއި އަދި މަސް ބޭނުން ކުރުމުގައިވާ މީހުން. އަދި އެ މީހުންނަކީ ތަނާއި ހަރުކަތް ވީހާ ފަސް މަދުން ނުވަތަ ހަފްތާއަކު ފަސް ބާރުން ކުރާ މީހުންނެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، އެ މީހުންގެ ކެއުމުގައި، ގޮތްކުރުގައި އަވަހަށް ހަޖަމުވާ ބާވަތުގެ ކާބޯތަކެތި ފެސް ބޭނުންކުރާ މިންވަރު މަދު.

ކޮންމެއަކަސް، މި އެންމެންގެ ކެއުމުގެ ވަށްޓަފާޅި އަށް ބަލާލި ކަމުގައި ވިޔަފާރިވެސް ފާހަގަ ވާ އެއް ކަމަކީ އެ މީހުންނަކީ ކެއުމުގައި ގިނަ އަދަދުތަކަށް ގަސްގަހާގެހިން ލިބޭ ފައިބަރު ކާނާ ބޭނުން ކުރާ މީހުން ކަމެވެ. މި ހުރިހާ މީހުންގެ ކާނާތަކުގެ ވަޒަން ކުރާ އިތުރު އެނދިގެން ދަނީ އެ މީހުންގެ ކެއުމުގައި ގޮތްކަނޑަކަން 90 އިންސައްތަ އަށް ގަސްގަހާގެހިން ލިބޭ ފައިބަރު ކާނާ ބާވަތް ކަނޑައިދެ، އަނެއް 10 އިންސައްތަ އަކީ ޖަނަވާރުތަކުން ލިބޭ ފައިބަރު ކާނާގެ ބާވަތްތަކެއް ކަމެވެ. އަދި، މި މީހުންގެ ކެއުމުގައި ތަނާއި ހަރުކަތްގެ މިންވަރު ވަރަށް ފަސް ދަށެވެ. މީގެ އިތުރުން، މި މީހުން އާންމުކޮށް ކައި އުޅޭ ހިކިމާ ކާނާއަކީ ފަސް ޖަހައި އަދި ޖެހިގެ އަދަދު ދަށް ކާނާތަކެއް ކަމުގައި ފާހަގަ ކުރެވެ އެވެ. އެހެންކަމުން، ތަނާއި ހަރުކަތް އަދި އަވަހަށް ގެރިކުރެވޭ ހަޖަމްވާ ބާވަތުގެ ކާބޯތި، ކެއުމުގައި ވަރަށް ބޮޑަށް މަދު ކުރަން ޖެހޭ އެވެ.

ދިވެހިންގެ އާންމު ދިރިއުޅުމުގައި، ކެއުންބައިމުގައި ބޭނުންކުރާ ބަތްއޮތަން ބަޔާއިރު،

ހާ ކާނާގެ ވަގުތުތަކު ވެސް ޚާއްޞަ ހަކުރުގެ ބާވަތްތައް އަދި ތަރުކާރި ބާވަތްތައް ގިނައިން ބޭނުން ކުރެ އެވެ. މި ދު ބާވަތް ނުލައި ކުއްލިކަން އިންސާފު ކުރުމަކީ މިހާރު ދިވެހިންނަށް ޚާއްޞަ ކަމެއް ނޫނެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ޗޮކްލެޓު، ބިސްކޯދު އަދި ތޫވާ ކުއްލިކަން ބޭނުންވާ ވަރަށް ނުލިބޭ ފަރާތަކަށް އަދި ގިނަ ދިވެހިންގެ އަތަށް ވެސް ޝަކުވާ އެކުވެ. ނަމަވެސް، އަތުގަނޑުގެ އަމިއްލަ ދިރާސާގެ މައްސަލަ ބިނާކޮށް، ރޯދައިން ޚަސްތާއިން ލިބޭން ހުރި ބާވަތްތައް ބޭނުން ކުރެވޭން ހަރިގަނޑުން ޚަޔާލު ހުރި ކާނާ އާއި އެ އިން ކާނާ ތައްޔާރު ކުރާނެ ގޮތްތަކަން މިހާ ހިސާބުން ބަލާލާނަމެވެ.

ކާނާ ތައްޔާރު ކުރުމުގައި ބޭނުން ކުރެވިދާނެ ބާވަތްތައް

ތޫވާ

ތޫވާ ކުއްލިކަން ކަނޑައަޅާފައިވާ ގޮތުގެ ތަރުތީބުން ވެސް ތަފާތު ވަރުތަކުގެ ތޫވާތައް ބޭނުން ކުރާނެވެ. އެ ގޮތުން އަންނާރު، ދޮންކެޔޮ، އަނބު، ކާށި، ހަނި ފެތުން، ބަށި ފެތުން، ޖަޅި، ޖާދު، ޗޮކްލެޓި ތޫވާ، ކިސްނާރު، އަލިކާސްވި، ތޫބިސް ކަދުރު، ފެންޖަރިން، އާޖިލި ޖަދަ ބާވަތްތައް ބޭނުން ކުރުވިދާން އެވެ.

ތަރުކާރި

ކިއުކަމްބާ (ބުޅު ކަކުނި)، ޗޮކޮލީ، ޗަޕޭސް ޖިންގާ، ބަނި، ކެރެޓް، ބަރަބޯ، ތޮރި، ކެޕްސިކަމް، ގިރިން ބީންސް، ބިޗް ބީޗް (ރަނގުމު)، ޖިރާ، މިރުސް،

ކެޕްސިކަމް، ތޮރަ، އަވޮކާޑޯ، ކާނި، މުރަނގަ ތޮލި، މަޝްރޫމް ބޭނުން ކުރުމަށް އެދޭ. ކޮންމެ ދުވަހަކު ވެސް މަދުވެގެން މިދެ 5 ބާވަތެއް ބޭނުން ކުރާށެވެ.

ހަވާދުގެ ބާވަތްތައް

އިނގުރު، ތޮންމުދު، ތޮލި، ރީނދޫ، ނަސްބުގެ (ތަކޫވަޅް) ، ދިރި، ކާތަނބިރި، ދަވިއްގަނދު، ކާފޫރު ތޮލި، ސޯފިރި ސިޔޭސް، ބޭސިލް (ގަނޑަކާޅި)، ޖިންޖަރާ، އޮރިގާނޯ، ވިނާގާ ފަދަ ބާވަތްތައް ބޭނުން ކުރާށެވެ. ހަރުސަލާތު ތަކެއްޗާ ކާނާ ތައްޔާރު ކުރާއިރު ހިމެނުކޮށް މުގުރާލައި ހުނަށް ވި ފަދަ ހަވާދުގެ ބާވަތްތައް ބޭނުން ކުރުމަށް އެދޭ.

ފަތްތަރުކާރީ

ބްރޮކޮލީ، މުރަނގަ ފަތް، ހިކަނދި ފަތް، ކަބެޖް، ކަންކުން ފަތް، މިންޓް (ކުޑިނާ) ފަތް، ކޮޅި ފަތް، ސްޕިނޭޗް (ވާފަތް) ބޭނުން ކުރާށެވެ.

ގޮދަނޑާއި ފަލަމަޅީގެ ބާވަތްތައް

މުގު، ކައްޗަލަ، އަޅަ، ކޮޅު (މާބޮސް ކޮޅު)، އާޓާ ފުށް، ރަތް ހަނޑޫ އަދި އޯޓް ބޭނުން ކުރުމަށް އެދޭ.

މަސް

ހުރިހާ ބާވަތެއްގެ ފަރު މަސް، ކަނޑު މަސް، ތިލަފިޔާ، ސްކުއިޑް (ބޮޑިގެ މަސް)،

މަހުގެ ތެޔޮވާ، މަހުގެ ބިސް ބޭނުން ކުރެވިދާނެ އެވެ. ކުއްޖުގައި މަސް ބޭނުން ކުރާއިރު، އުމުރުން ދިހަ ދުވަސް ވެފައިވާ ބޭބީ މަސް ބޭނުން ކުރުމުގެ ބަދަލުގައި ކުދި މަސް ބޭނުން ކުރާށެވެ. ސަބަބަކީ، ބޭބީ ނުވަތަ އުމުރުން ދިހަ ދުވަސް ވެފައިވާ މަސްމަހުގައި ކުޑިކަރޭގެ މާއްދާތަކުގެ އަސަރު ހިނގައިން ހުރުމުގެ ފުރުސަތު އޮތުމެވެ.

ލޮނު

ކާނި ލޮނު، ޖަރުމަނި ލޮނު، އޮވަނާޖު ލޮނު، އަޔޮޑައިޒްޑް ބާ، ކޯޝާ ބާ، ގްރެނިއުލޭ ލޮނު، ކޭސްޓިންގ ބާބަރު އިތުރުން ބަބަރު ބޭނުން ކުރުން ފަސް ރަނގަޅެވެ.

މަދުގެ ބާވަތްތައް

ހެނދުނުގެ ނާސްތާގައި ތަފާތު ވައްތަރުގެ މަދުގެ ބާވަތްތައް ބޭނުން ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. އެ ގޮތުން، މަދުގެ ގޮތުގައި ޕީނަޓް ބަޓަރު އާއި ފްރޫޓް ޖެމް ފަދަ އެއްޗެހި ހުރިހާ ބާވަތްތަކުގެ މަދު ބޭނުން ކުރުން ރަނގަޅެވެ.

އެއްގަމު މަސް

ކުކުޅު، ގެރި، ބަކަރި، ބިސް (ގޮތްޕެ އާއެކު)، ސޮސޭޖް ފަދަ ތަކެއްޗަކީ ރަނގަޅު ބާވަތްތަކެވެ.

ބޭނުންތައް

ފެން، ގްރީން ޓީ (ފިނި ސައި)، ރަތް ސައި، ކަޅު ސައި އަދި ކޮފީ އާއި ހަމަހަމައެން ފައިދާ ހުރި ބޭނުންތަކެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ހިކި ހިކަލި ތަކެއްޗާ ކާނާއެއް ކަމަށް ވާތީ، އެއީ ސިއްޙަތާ ގުޅޭ ރައްކާތެރި އެއްޗެއް ނޫނެވެ. ހިކި ބޭނުން ކުރާ ނަމަ ތަދާ ގެރި ހިކަން ފުރުން ފެސް އެންމެ ރަނގަޅު ހިކަލި ތަދާ ބަކަރި ހިކެވެ.

ކެއުމުގެ ރެސިޕީ

އާދިއްޔާ ދުރުވަސް

ހަދަންޖެހޭ ތަކެތި: ބިސްކަޓެއް (2 ބިސް، ކިޔާ، ދުރުވަސް ފަތް ބޭނުން ކޮށްގެން ތައްޓަކުރު ކޮށްފައިވާ)، މަސްހުނި (ބަރަބޯ ނުވަތަ ތޮރާ)، ފުރުމަސް، ކާނި، މިރުސް ބޭނުން ކޮށްގެން ތައްޓަކުރު ކޮށްފައިވާ)، އާބާ ފުށުގެ ކޮޅި އަދި ކަޅު ސައި ތައްބެއް. މަސް ހުނި އަދި ބިސްކަށު ތައްޓަކުރު ކުރާއިރު އެންމެ ރަނގަޅު ގޮތަކީ އެއްގޮސް ވަރަކަށް ކޮށް ބޭނުން ނުކުރުން.

ނާސްތާގެ ދި ގޮ އެއްކާއިރު ފަހުން އާފަހެއް ގްރީން ޓީ އާ އެކު.

ގެންދިޔު ކަރަން: ސަފާ، އަސްކަތް، އެއް އަދި އާބާ ފުރުގެ 2 ޓޮޕި ބޮން، ބަޔަ

ނުވަތަ ބައިތޫނި ތިޔާ ބަހައިގެން.

ރަޝީދު ސަޢީދު: ދޮންކަލޯ ވަކާލާ އަދި ކޮންމެ ވެސް ވަކިވަކިވެގެ ސަލާމް ބައްލަވައި ނުވަތަ
މަޖާ ހިތު ބައްލަވާ.

ތަރަނާ ކަމުން: ކުކުޅު، ބުރުޤާތު އަދި ކޮންމެ ވެސް ވަކިވަކިވެގެ ފުދޭ ބާވަތްތައް.

ހަތަ ދުވަސް

ގިނަދުވަސްގެ ނޭސްޓާ: ބާވާ، މަހުގެ ބާވަތްތައް މަޖާ ހިތާ އެކު، އާޓާ ފުރާގެ
ފޮނި، މަސްހުނި (ކަނޑުމަސް، ކާނި އަދި މިރުސް ބާރުން ކޮށްގެން ބައްލަވާ
ކޮށްލައިވާ)، ކާޖީ.

ނާސްތާ އަށް ފަހު ގެ ގަޑިއަށްއާއިރު ފަހުން އަށްނާރު އަށް ކުޅެއް ގުޅިން ޖީ
ބައްލަވާ އެކު.

ގެންދިޔު ކަމުން: ސުފުރާ، ފަރު މަސް ކާފަރާއި ރަށް ހަނދުފަށުގެ ބާވާ އެކު.

ރަޝީދު ސަޢީދު: އާފަލުއް، ސަޢީދު ބައްލަވާ އެކު.

ތަރަނާ ކަމުން: ބަރުކާތި، ފަރު މަސް އަދި އަލަ. ކާނާ ބައްލަވާ ކުރާއިރު ގަނޑަ
އަށް ބަރުކާތި ނުކައްކާފައި. އަދި އެއްވެ ރަނގަޅު ގޮބަޔާ ހުރިވެސް ވަރަކަށް ފަސް
ބާރުން ނުކުރުމަށް.

އަސްގާރަ ދުވަސް

ހެނދުނުގެ ނާސްތާ: ބިސްކަނބެއް (2 ބިސް، ކިރި، ޗީޒާ ބާނުން ކޮންގެން ތައްޔާރު ކޮށްފައިވާ) ވަސްވާނި (ފަރުމަސް، ކުކުޅު، މިރުސް ބާނުން ކޮންގެން ތައްޔާރު ކޮށްފައިވާ)، އާނބު، ގޮވާކާފަކާ އެކު، ކޮފީ.

ނާސްތާގެ ދެ ގަޑިއެއްހާއިރު ފަހުން ކެންދޫ ވެސް ކަރަތި ގޮވާކާފަކާ އެކު ގްރޭޕް ޖޫސް.

މެންދުރު ކެއުން: ސަލަޑެއް، ކުކުޅު، މަސް ސޫޕް، އަލަ ދޮނުގެ ބިސްކޯ އެކު.

ހަވީރު ސައި: ދޯންކެޔޮ ފަޅައި ފެން ގަތުރަކާ އެކު.

ރޭގަނޑު ކެއުން: ގިރި މަސް، ގަރުދިޔަ، ރަށް ހަނޑޫލު ބަތްކާބަކާ އެކު.

ބާރަ ދުވަސް

ހެނދުނުގެ ނާސްތާ: ކޮފީ، ހަދުގެ ބާވަތްތަކެއް ބާޖާ ހިކަ އެކު، އާބަ ފުރިގެ ފެން، ބަޖަރާ އެކު، ކަޑު ސަޔާ ގަނޑުބަށް.

ނާސްތާގެ ދެ ގަޑިއެއްހާއިރު ފަހުން ގްރޭޕް ޖޫސް.

މެންދުރު ކެއުން: ސަލަޑެއް، އޮވަކާޑޯ، މުގު ސޫޕު (ސޯޑާލާ).

ހަވީރު ސައި: އާފަލެއް، ކަޅު ސައިތަށްޓެއް.

ރޭގަނޑުގެ ކެއުން: ފަރު މަސް، ބޮކުރާލީ، އޮޓު ހަކަ.

ބުރާސްފަތި ދުވަސް

ހެނދުނުގެ ނާސްތާ: ބިސްގަނޑެއް (2 ބިސް، ކީސް، ސޮސީޖެއް، ޓޮމާޓޯ ބޭނުން ކޮށްގެން ތައްޔާރު ކޮށްފައިވާ)، މަސްހުނި (ބަރަބޯ، ބިލާގޮޔާ، މިރުސް އަދި ކާރި ބޭނުން ކޮށްގެން ތައްޔާރު ކޮށްފައިވާ)، އާޓާ ފުށުގެ ރޮށި، ކަޅު ސައި.

ނާސްތާގެ ދެ ގަޑިއިރު ފަހުން ގްރީން ޓީއެއް މަދުކޮށްލާ އެކު.

މެންދުރު ކެއުން: ސަލަޑެއް، ފެން ކެއްކި ކަދު (މާބޮސްކެޅު)، ހުނި، ފަރު މަހުގެ ގަރުދިޔަ.

ހަވީރު ސައި: އަންނާރު އޮރެންޖެއް، ފެން.

ރޭގަނޑު ކެއުން: ކުކުޅު، ބޮކުރާލީ، ކަންބަލަ.

ހުކުރު ދުވަސް

ހެނދުނުގެ ނާސްތާ: ބުރާސްފަތި ހެނދުނުގެ ނާސްތާ ދުށަހަޅާފައިވާގޮތަށް.

މެންދުރު ކެއުން: ސަލަޑެއް، އޮޓު ހަކަ، ހުނި އަދި ފަރު މަހު ގަރުދިޔަ. ގަރުދިޔަ

ކެއްކުމުގައި ވެސް ވީހާ ވެސް މަދުން ނުވަތަ އެއް ގޮތަކަށް ވެސް ލޮނު ބޭނުން ނުކުރާށެވެ.

ހަވީރު ސައި: މޭވާއާ އެކު ގްރީން ޓީ އެއް ނުވަތަ ތާޒާ ކިރު ތަށްޓެއް.

ރޭގަނޑު ކެއުން: ގިރިމަސް، ތަރުކާރީ އަދި ރަތް ހަނޑޫގެ ބަތް.

ޗީޓު ދުވަސް

ހެނދުނުގެ ނާސްތާ: ބިސްގަނޑެއް (2 ބިސް، މަޝްރޫމް ނުވަތަ މުރަނގަ ފަތް އަދި ޗީސް ބޭނުން ކޮށްގެން ތައްޔާރު ކޮށްފައިވާ)، އެއް މޭވާ ކޮޅަކާ އެކު، ކޮފީ (ހަކުރު ނުލާ).

ނާސްތާގެ ދެ ގަޑިއިރު ފަހުން ކަރުހިއްކާއިރު ގްރީން ޓީއެއް.

މެންދުރުގެ ކެއުން: ސަލަޑް، ކުކުޅު، ކައްޓަލަ.

ހަވީރު ސައި: މޭވާއާއި ކިރު ސައި ތަށްޓެއް.

ރޭގަނޑު ކެއުން: ފުރަ މަސް، ތަރުކާރީ، މުގު.

ދިޔާ ތަކެތި ގިނައިން ބުއިން

ރަނގަޅު ކާނާ ކެއުމުގެ އިތުރުން އެކިއެކި ގޮތްތަކުގައި ދިޔާ ތަކެތި ބުއިމަކީ މުހިއްމު ކަމެކެވެ. މި ގޮތުން، ފެން، ސައި (ގްރީން ޓީ، ކަޅު ސައި)، ތަރުކާރީ އާއި

ފޮޓޯގްރަފީގެ ތާރީޚް ޗޫސް (މިސާލަކަށް، މަޖިލީހާއި ޖުޑީޝަރީ ތަޢުލީމާ އާއި ފޮޓޯގްރަފީގެ ބާވަތްތައް) ހަރުދު ބޭނުން ނުކުރެ ތަޞްވީރު ކުރަށް ޗޫސް ބެހެވެ. މީޑިއާ ޗޫސް ހަދުމަށް ވުރެ އިސްވެ ރަނގަޅީ މީޑިއާ ހަމައެކަން ކުރުމެވެ. ކޮންމެހެން މީޑިއާ ފަރި ބޭން ބޭނުން ނަމަ، ޗެއްޗެ އަދި ޗީޒެއްގެ އަދަދު ވީހާ ވެސް ދަށް މީޑިއާތައް (ހަރުދު ނަގާ) ފަރި ގިނުމުގައި ބޭނުން ކުރުން މަދުކުރެވެ.

ކާނާއަށް ތަރްބިއްޔަތު ކުރާއިރު ސަމާލުކަން ދޭންޖެހޭ ކަންތައްތައް

މަޖިލީހާ ތަކެތި ބޭނުން ކޮށްގެން ކާނާ ތަރްބިއްޔަތު އިރު ވީހާ ވެސް ބޮޑަށް ދަރުމު، ފުރި އަދި ޖުކުޅުގައި ބަނދު ކޮށްފައިވާ ތަކެތި ބޭނުންކުރުމުގެ ބަދަލުގައި ތާޒާ މާވާ ތާޒާ ވަސް ބޭނުންކުރުމުގެ ބަދަލުގައި ކިޔަން ރަނގަޅެވެ. އަދި މި ގޮތަށް ހަމަޖެހޭ ކުރުން ކުރިއަށްގެންދާ އިރު ވަކި ގޮތެއްގައި ކުރުމަށް ބާރުން ކޮށްފައިވާ ކާނާގެ ބާވަތްތައް އުނަކި ބޭނުން ކުރުން ބޮޑުދުވަ އެވެ.

ކުރުންތައް ތަރްބިއްޔަތުކުރުމުގައި ތެޔޮ ބޭނުންކުރާ އިރު އެއްވެސް ވަރަކަށް އެއްވެސް ބާވަތެއްގެ ތެޔޮ ރޯކޮށް ނުކުރަން ފަހު ނޫނަސް ގަދައަށް ހޫނު ކާނާ ތާޒާވާ ތެލުގައި ތެލުލުމަށް ފަހު ތެލުވަސް ފަހަރަށް ބޭނުން ކުރުމަކީ ރަނގަޅު ކަމެކެވެ. ސަލަދަކީ، ތެޔޮ ހޫނު ކުރުމުން، އެގައި ހުންނަ ހަނިހަނިވެ ފައިދާ ހުރި މާއްދާތައް ހަނިހަނިވާ ގޮތަށް ނުވުން

ސަރުކާރުގެ ބާވަތަކަށް ބަދަލުވެގެންދާނީ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ކުއްލިއަކަށް
ތަޢާރުފުކުރާއިރު އެއްވެސް ވަރަކަށް ފޫން ބޭނުންކުރުމަކީ ތަނަވަސް ކަމެއް ނޫނެވެ.
ފޫން ކޮންމެހެން ބޭނުން ނަމަ އެންމެ ތަނަވަސް ގޮތަކީ ގަނޑުފޫން ބޭނުން ކުރުމެވެ.
ހަމަ އެހެންމެ، ސަރާ އެކު ވެސް އެއްވެސް ކަހަލަ ހަކުރުގެ ބާވަތެއް ބޭނުން ނުކުރުމަކީ
އެންމެ ތަނަވަސް ގޮތެވެ.

ދަޅުގައި ހުރަހަ ކުރެވިފައިވާ ކާއްސުގެ ޖޫސްތަކީ ހަމަ އެކަނި ގައިގެކަލަރިންކަމެވެ. މި
ބައިގައި ހިމަނާފައިވާ ތަކެތި ވައްތަރުގެ ކާނާތަކަށް ބޭނުން ކޮންގެން ތަކެތި އެހެނިހެން
ގޮތްގޮތަށް ކައްކަތަށް ތަޢާރަފު ކޮށްލެވިދާނެ އެވެ.

ކޮންމެ ވަގަކު ފެސް ތަކެތި ވިހާ ކަމުން، އެ ވަގަކަށް ކަމުދާ ގޮތްގޮތަށް މަޖީގައި
ބާވަތްތަކުރެވިފައިވާ ބާވަތްތަކާއި އަދި ކާއްކުރާ އިންސާނުގެ ދަރުން ނާސްތާތަށް
ތަކެތި ގޮތްގޮތަށް ތަޢާރަފުކުރެވިދާނެ އެވެ. ނަމަވެސް، ވިސްނަންޖެހޭ ފުރިހަމަ ނުކުތާ
އަކީ، މި ބައިގައި ފާހަގަކުރެވިފައިވާ ކާއްކުގެ ބާވަތްތަކަށް ބޭނުންކުރާގައި އެ ތަކެތި
ތަޢާރަފުކުރަން ދެވިފައިވާ އިރުޝާދަށް އަހަރެމިއުޅެމުން ދިއުމެވެ. އަދި
ޗިސްޕަގައި ވާހަކަ ކުރިއަށްވާ ތަކެތި ބާވަތްތައް ބޭނުންކުރާއިރު، ކާއްކުގެ ވައްޓާލި
އެއް ވަރެއްގައި، އެއް ހަމައެއްގައި ބެހެއްޓުމެވެ.

ގަވައިދުން ރޭވިގެން ހުރުމުގެ ފައިދާ

މަޤީގައި ހިމަނާފައިވާ ކުއްމުގެ ޖުޤްރާފީގައި ހުކުރު ދުވަހުގެ ހުސްދުވަހުގެ ނަމާދާ ދޫ ކޮންތަން ބޭނުންކުރައްވާ އެވެ. މި ގޮތަށް ބަހައްޓާ ދުވަސް ގިނަ ވަގުތު ނުކައި ނުވަތަ އާދަކާތް މަދުވެގެން ހަފުތާގެ ދެ ދުވަހު ރޭވިގެން ހުރުމަކީ ހަރިގަނޑެއް ފައިދާ ކުރާ ކަމެކެވެ. ސިޔާސީ ދުވަހުކޮށްކަންމަތީ ދުނިޔޭގައި ގިނަ ދުވަހު އުޅުފައިވާ އެންމެންނަށް ފެނޭ ބަހައްޓަ ދުވަސް ގިނަ ވަގުތު ނުކައި ނުވަތަ ގަވައިދުން ރޭވި ހިފާ އުޅޭ މީހުންނެވެ.

މިސާލަކަށް، އެމެރިކާގެ ޔުނިވަރސިޓީއެއް ކަމުގައިވާ ތޯހޮކު ބޫނިސްޓީ އަހަރު 114 އަހަރު ދުނިޔޭގައި އުޅޭން މީހުންގެ. އެނާގެ ކަމުގެ ވަރުބަދަލު އަން ނަމަ ރިސާޗަރ އިރު އެނާ އަހަރު އާދައާ ހިމެނޭ މަދުން ކައިބޮޑު އުޅޭން މީހުންގެ. އަދި ކޮންމެ ދުވަހަކު 16 ގަޑިއިރު ނުކައި ނުވަތަ ރޭރަ އަން އެނާ ހުއްޓިވެ. މާނަ އަހަރު، އެނާ ކައި އުޅޭނީ ދުވާލަކު ދެ ފަހަރަކު. އޭގެ ހެނދުނު އަދި މެންދުރު ގަޑީގަ އެވެ. އެހެންކަމުން، ދުވަހުގެ ގިނަ ވަގުތު އެނާ ހުރަކާތެއް ކާއެއްނުލާ ދުނިޔަ އެވެ.

ކޮންމެއަކަސް، ދުނިޔޭގައި ގިނަ ދުވަހު އުޅުފައިވާ ކޮންމެ މީހެއްގެ ކަމުގެ ވަރުބަދަލު އަން ބޭނުންކުރައި ވިއަސް އެ މީހުން ކައްމާ ދުނިޔަކާއި، ގިނަ ވަގުތު ނުކައި ނުވަތަ ރޭވިގެން ޖިބާކަން ފާހަގަކުރެވޭ އެވެ.

ދިރާސާތަކުން ހާމަވާ ގޮތުގައި ޓްރަދަލަން ހުރުމުން ހަށިގަނޑެއް ލިބޭ ފައިދާ އެންމެ
އެދުވާ ގޮތުގައި ލިބޭނީ މަދުވެގެން 16 ގަޑިއިރު ހަކަތުގެ (ކާބޯސް) އެއްވެސް
ބާވަތެއް ނުކައި ހުރުމުން ނުވޭ. މި ގޮތަށް ހުސްބަނޑުގައި ސަބްޖެކްޓުގެ ހަށިގަނޑު ބާވަތްތަކަށް
(ކާބޮހައިޑްރޭޓް، ޕްރޮޓީން ފެޓް، ކޮލެސްޓްރޯލް) އަދި ބައެއް ފަސޭހަކުރާ ކެމިކަލްތައް އެވެ. އަދި
ފުން، ހަކުރު ނާރާ ހުސްބަ ސަފާއި ކޮޅި ބާބިޔާން އެވެ.

މި ގޮތަށް 16 ގަޑިއިރު ނުކައި ހުއްޓާ އަދި ގެ ދުވަހު ހުރުމުން ސިއްހަތަށް ނުރަސް
ފައިދާ ލިބޭ ކަމަށް ކަމާ ބެހޭ ތަޖުރިބާކާރުން ދަލީލު އެވެ. އަދި މަހަކު އެއް ފަހަރު މި
ގޮތަށް 36 ގަޑިއިރު ނުކައި ހުރުމަކީ ދުވަހުގެ ސިއްހަތަކަށް، އަދި ދިގު ދުވަހު މިހާ
ދުނިޔޭގައި ހުރުމަށް އަދަދު ހިފާފު ބާރަކަށް ވާ ކަމަށް ކަމާ ބެހޭ ތަޖުރިބާކާރުން
ހާމަކުރެ އެވެ.

ކުރިން ވެސް ފާހަގަކުރެވުނު ގޮތަށް، ނުކައި ހުންނަ ވަގުތުތަކުގައި ގިނައިން ރަނގަޅު
ސަރުބީ ލިއްބަހިދާ ކާނާ އާއި ޕްރޮޓީން އާއި ފައިބަރުވާއްޒާއި ފުށާއި ކާނީ އަދި ހަކުރު
ނާރާ ސައި ބޯނުން ކުރުވިދާން އެވެ. މި ގޮތަށް ގިނަ ވަގުތު ނުކައި ހުންނަ ހުރުމުގައި
އެންމެ ރަނގަޅު ގޮތަކީ އިސްލާމް ދީނުގައި އަންގަވާފައިވާ ގޮތަށް ހަފްތާގެ ދެ ދުވަހު
ރޯދަހިފުން ހުރުމެވެ.

ބައެއް ކާނާ ތައްޔާރުކުރާނެ ގޮތް

މަތީގައި ހިމެނުނު ކުރުމުގެ ޖޫސްތަކުގެ ބައެއް ކާނާ ތައްޔާރުކުރެވިދާނެ ގޮތުގެ

ތަފްސީލު މި ބާބުގައި ހިމަނާލާނަމެވެ.

އާދިއްޔަ ދުވަހުގެ ޚާއްޞަ ކައުން (ކުކުޅު، ބަކުރުކާރީ) ތައްޔާރު ކުރާނެ ގޮތް

ބަކުރުކާރީ އާލިން ކައްކައިގެން މަޖާ ކުރެވޭ. އަދި ކުކުޅާއި މުގު ފަން ކައްކައިގެން

މަޖާ ކުރުމަށް ފަހު، ރަހަ މީރު ކުރުމަށް ހަވާދުގެ ބާވަތްތައް (އަސާ މިރުސް،

އިގުރު، ފޮނިމުގު، ތޮލި، ކަރަންފޫ، ކާފޫރު ތޮލި، ފޮނިތޮލި ފަދަ ދިރުސްބާގައި

ހިމެނޭ ހަވާދުގެ ބާވަތްތައް) ބަކުރުކާރީއާ މަހާ އެއްކުރެވޭ. މި ބަކާތި އެއްކުރުމަށް

ފަހު، 3 މިނެޓް ވަންދެން ކައްކާލެވޭ.

ކައްކައި ނިމުމުން ތޮށްޓު ފުސް ވަރަކަށް ހިފާ ވަންދެން މަޑުކުރެވޭ. އަދި އެއަށް

ފަހު، ރަހަ މީރު ކުރުމަށް ކާށި ބޮޑު ނުވަތަ ޖަޔިބީސި ބޮޑު އަޅާލެވޭ. ބަކަރިކާރީ

ބޭނުންކުރާއިރު މަތީގައި ފަރަކަ ކޮތްތަރިއާ ބަކަރިކާރީގެ ޕްލޭޓުން ދަ ވިން ބާވަތް

ހިޔާރު ކުރުމުން ރަނގަޅު ވާނެ އެވެ. މުގު ބޭނުން ކުރާއިރު އެކަކަށް ނަމަ އަތް

ގޮނޑަށް މުގު ބޭނުންކުރުމުން ފުދޭނެ އެވެ.

އަންގާރަ ދުވަހުގެ ހެނދުނުގެ ނާސްތާ

ބިސްގަނޑު ހަދާނެ ގޮތް:

ޕާދަރިގެ ބޮޑާބުއް ކުދިކޮށް ކޮށާލާށެވެ. އެއަށް ފަހު ބޮޑާބު، ޗީސް އަދި ބިސް ތަށިގަނޑު ބައްޕާނގައި އެއްކޮށްލާށެވެ. ތަށިގަނޑު އެއްކުރުމަން ފަހު، ތަވާގައި ބިސްގަނޑުގެ ދެ ފުށް ތަށިގަނޑު މަތީ ދިގަޑި ފިހާލާށެވެ.

މަސްހުނި ތައްޔާރު ކުރާނެ ގޮތް :

ތޮބާ ފަރު މަސްކޮށެއް ފޮނި ބޭނުން ނުކޮށް ތަށިގަނޑު ފުނޑުގައި ކައްޓާލާށެވެ. އަދި ކޮޅި ފާތުއި މިރުސް ކުޑަކޮށް ކޮށާލާށެވެ. އެއަށް ފަހު، ފޮނި ކެއްޔާ ފަރު މަސްކޮށާއި ކޮޅި ފާތުއި މިރުސް ތަށިގަނޑު އެއްކޮށްލާށެވެ. ބަރަ މީރު ކޮށްފުމަން ލިބޭ އަދި ލުނބޯ ހުނި ފެން ބޭނުން ކުރެވިދާނެ އެވެ.

އޯޓް ތައްޔާރު ކުރާނެ ގޮތް:

ކިރު ހޫނު ކުރުމަށް ބޭނުންކުރާ ތަށްޓެއްގައި ކިރާއި އޯޓް އެއްކުރުމަށް ފަހު 5 ވަރަކަށް މިނެޓު ވަންދެން ކައްކާލާށެވެ. ކިރު ބޭނުންކުރާއިރު އެންމެ ރަނގަޅީ ތާޒާ ބަކަރި ކިރު ބޭނުންކުރުމެވެ. މި ގޮތަށް އޯޓް ކައްކާ ކިރު އެއްވެސް މިންވަރަކަށް

ހަކުރު ބޭނުން ނުކުރާނެވެ. ހެނދުނުގެ ނާސްތާއަށް އޯޓް ތައްޔާރުކުރާއިރު ކިރުގެ ބަދަލުގައި ފެން ވެސް ބޭނުންކުރެވިދާނެއެވެ. އޯޓް ކައްކާ ނިމުމުން ރަހަ މީރު ކުރަން އޯޓްގެ ތެރެއަށް ދެތިން ބާވަތެއްގެ މޭވާ އެއްކުރެވިދާނެއެވެ.

އަންގާރަ ދުވަހުގެ ވެންދުރު ކެއުން

ސަލަޑް ތައްޔާރު ކުރާނެ ގޮތް:

ލެޓިސް، ކޮޕީ ފަތް، ކެބެޖް ފަދަ ތިންވަރަކަށް ކޮށާލާށެވެ. އަދި އޮލިވް ވެސް އާދައިގެ ތިންވަރަކަށް ކޮށައިގެން ބޭނުންކުރެވިދާނެއެވެ. އެއަށް ފަހު ހުނިގާ ބާވަތެއް ތަރުކާރީގެ ރަނގަޅަށް އެއްކޮށްލާށެވެ. އެއަށް ފަހު، ޗިއްޕިސް ދޮން މުށްޓަކަށް އަޅާލާށެވެ. ފަހު، އަނބުރާ ވެސް އެއްކޮށްލާށެވެ. ސަލަޑް ތައްޔާރުކުރާއިރު މަޔޮނޭޒު ފަދަ ކޮންޓަރައިވާ ސަލަޑް ޑްރެސިން ކޮންމެ ދުވަހަކު ވެސް ބޭނުން ކުރުމަށްވުރެ ރަނގަޅީ ބަދަލުގައި ލުނބޯ ހުތްކޮށް ތަރުކާރީގެ ރަހަ ބަދަލުކުރެވިދާނެއެވެ. އަދި އޮލިވް ތެޔޮ ވެސް ބޭނުން ކުރެވިދާނެ ކަމުގައި ވިޔަސް ތެޔޮ ވަރަށް މަދުން ބޭނުންކުރުމަށް ސަމާލުކަން ދޭށެވެ.

މުގު ސޫޕު ތައްޔާރު ކުރާނެ ގޮތް:

ކުކުޅާއި، ތޮށްމުގުރާއި މިރުހާއި ފިޔާ ކުދިކޮށް ކޮށާލާށެވެ. އެއަށް ފަހު ކުކުޅުގެ ތަނަގަނޑެއް ފެނުގައި ކައްކާށެވެ. ނުވަތަ ސްޓީމް (އާވިން ކައްކުން) ކޮށްލާށެވެ. އެއަށް ފަހު ފެނުގައި މުގު މަޑުކުރާށެވެ. މުގު މަޑުކުރާ އިރު ތަންކޮޅެއް ގިނައިން ފެން ބޭނުންކުރާށެވެ. މަޑުކުރި މުގުގެ ތެރެއަށް ކައްކާފައި ހުރި ފިޔާ، ތޮށްމުގުރު، އަދި މިރުސް އަޅާށެވެ. އެއަށް ފަހު ފެން ކަޅިކޮށް ކުކުޅުގެ އަޅާށެވެ. އަދި ކުޅަ ޕެންކުރިކޯލް އެތުމަން ފަހު، ތަނަވަސް ތަރަކާރި ނިކުންނަންދެން ކައްކާށެވެ.

ކުރުމަށް އިންސާނު ކުރާއިރު ތަރަ މިތުރުކާރުދެއްގެ ގޮތުން ފުސްބާ ހުޅު ބޭނުންކުރެވިދާނެ އެވެ. ސޫޕުއަކީ އާބާ ފުދުގެ ޖާން ފުއްޓެއް ނުވަތަ ތާޒާ ބޭނުން ކުރެވިދާނެ އެވެ. ސޫޕު ތައްޔާރުކުރާ އިރު، ބޭނުން ނަމަ، ކުކުޅުގެ ވަޅިން ކައްކުމުގެ ބަދަލުގައި މުގާ އެކު ވެސް ކައްކާލިދާނެ އެވެ.

ހަމަ އެހެނި ކުކުޅު މަސް ބޭނުންކުރުމުގެ ބަދަލުގައި ކަށިބާއެކު ހުސްހަ ކުކުޅު ވެސް ބޭނުން ކުރެވިދާނެ އެވެ. މުގު ބޭނުން ކުރާ އިރު، އެހެހަން ނަމަ އަޅި ގޮތްބައެގެ މިންވަރު ތަނަވަސްކޮށްދޭން އެވެ. ކުކުޅު އަދި މުގު ވެސް މަޑުކުރާއިރު އެއްވެސް މިންވަރަކަށް ފެނު ބޭނުން ނުކުރާށެވެ.

ހެލިބެލިވެ އުޅުމާއި ކަސްރަތު ކުރުން

ބަޔެއް ފަރާތްތަކުން ގަބޫލު ކުރާގޮތުގައި ކަސްރަތު ކުރުމުގެ ބޭނުމަކީ މީހާގެ ބަދުނަން ލުއި ކުރުމާއި ހަށިގަނޑުގެ މަސްތަކަށް ވަރުގަދަ ކަން، މީހާގެ ބާރުގަދަ ކުރުމެވެ. ނަމަވެސް، ކަސްރަތު ކުރުމުން ލިބޭ ހަމަ އެކަނި ފައިދާ އަކީ އެއީ އެއް ނޫނެވެ. ގިނައިން ހެލިފެލިވެ އުޅެ، ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުމަކީ، އިންސާނާ ތަފާތު ބަލިމަޑުކަމުން ސަލާމަތްވެ، ދުޅަހެޔޮ ސިއްހަތެއްގައި ހުރުމުގެ ބިންގަލެވެ.

ދުޅަހެޔޮ ސިއްހަތެއްގައި ދުނިޔޭގައި ގިނަ ދުވަސް ހުރުމަށް ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުން ނުވަތަ ގިނައިން ހިނގާލުން އުޅުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. ނަމަވެސް، ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުމަކީ ހަމަ މިންވަރުން އާ ފަސޭހަ ކަމެއް ނޫނެވެ.

އެމެރިކާގެ ސައިންސްވެރިން 16000 ފިރިހެނުން ބައިވެރިކޮށްގެން ހަތް އަހަރާއި ހަ މަސް ދުވަހުގެ މުއްދަތަކަށް ކުރިއަށް ގެންދިޔަ ދިރާސާއަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި، ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރާ މީހުން އަވަހަށް މަރުވުމުގެ ފުރުސަތު 50 އާއި 70 އިންސައްތައާ ދެމެދު ދަށް ކަމަށް ހާމަވެފައިވެ އެވެ. މި ދިރާސާ ކުރި ދިރާސާވެރިން އިތުރަށް ހާމަކޮށްފައިވާ ގޮތުގައި ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރާ މީހުންގެ ހަށިގަނޑުގައި ކޮލެސްޓްރޯލްގެ މިންވަރު ރަނގަޅު ވަރަކަށް ހިފެހެއްޓުމަށް މަދުވެސް ކޮށްދޭ އެވެ.

މީގެ އިތުރުން، އިޖިޕްޓުގެ ސައިންސްވެރި ކޮށްފައިވާ އެހެން ދިރާސާއަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި ގަވައިދުން ކަސްރަތުކުރާ މީހުންނަކީ ހަނދާން ނެތޭ ބަލި ފަދަ

ބަލިތަށް ޖެހުން ދުރުކުރަމަށްވެސް އެވެ. އަދި މި ކަން ވެސް ބިނާ ވެގެންދަނީ އެ މީހަކު ކަސްރަތުކުރާ މިންވަރެއްގެ މައްޗަށް ކަމަށް ވެސް ސައިންސްވެރިން ހާމަކުރެ އެވެ.

ކަސްރަތު ކުރުމުން ލިބޭ ފައިދާތައް ދެނެގަތުމަށް 12000 މީހުން ބައިވެރިކޮށްގެން ޑެންމާކުގައި ސައިންސްވެރިން ކޮށްފައިވާ އިލްމީ ދިރާސާއަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި، ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރާ މީހުންނަށް ހިތުގެ ބައްޔެއް ކަމަށްވާ ހާޓް އެޓޭކް ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު 50 އިންސައްތަ އަށް ދަށްވާ ކަމަށް ދައްކާފައިވެ އެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، އިނގިރޭސި ވިލާތުގެ އެޑިންބަރާގައި ސައިންސްވެރިން ކޮށްފައިވާ އެހެން ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި ހުސް ވަގުތުގައި ތަފާތު އެކިއެކި ހަރަކާތްތަކުގައި ޝާމިލްވެ އުޅޭ މީހުންގެ ހަށިގަނޑުގެ ދިފާއީ ނިޒާމު އިތުރަށް ވަރުގަދަ ވެއެވެ.

ކަސްރަތު ކުރާހިތް ނުވާ ސަބަބު

ކަސްރަތު ކުރުމަކީ ހަށިގަނޑަށް ފައިދާ ހުރި ކަމެއްކަން އެންމެންނަށް ވެސް ގަބޫލު ކުރެވޭ އެވެ. އަދި ކަސްރަތު ކުރުމުން މީހާގެ ހާސްކަން ފިލައި، ރާޙަތްކަން މަޖާކަން ހުރުމަށް މަގުފަހި ވެގެންދާކަމީ ވެސް ގިނަ ބައިވަރު އެއްބަސްވާވާ

ކަމެކެވެ. ނަމަވެސް، މި ކަން އެނގިދިޔަ ވެސް، ގަވައިދުން ކަސްރަތު ނުކުރެވެނީ ކީއްވެ ބާވައެވެ؟ މި ވެސް ކުރެވިދާނެ ސުވާލެކެވެ.

ރޮއްޓަޑޭމްގެ ސަރުކާރު އެރާސްމަސްގައި މަސައްކަތް ކުރާ ދިރާސާވެރިންގެ ޓީމުގައި ހާދި ފަރުން ކުރުވުން ސާވޭއަކުން ދެއްކި ޑޮކްޓަރު އޭ އިރުޝާދުގައި މަސައްކަތް ކުރާ 90 އިންސައްތަ މުވައްޒަފުންނަށް ފާއިތުވި ފަސް އަހަރު ތެރޭގައި އެއްގޮތަކަށް ވެސް ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރެވިފައި ބާއްޖެ ނުކުރެވޭ. އަދި ދުވާލެއްގެ މައްޗަށް މަދުވެގެން ފައްސަތޭކަ ފިޔަވަޅު ވެސް އާދޭ ތެރޭގައި ވެސް މިންނަން ނުވާ އެވެ.

ދުވަހުން ސިއްހަތުގައި އުޅެން ބޭނުން ނަމަ މަދުވެގެން ދުވާލަކު ދިހަ ހާސް ފިޔަވަޅު ނެގުމަށް އެއް އެއްފަހަރަކަށް ހަދިހަނބަރަކަށް ހިނގުމުން ގެންނަން ޖެހޭ ކަމަށް ބުނޭ ޗަޕްޓަރޯކާރުން ވަނީ ފަހަރު އެވެ. މިއީ އަދުގެހެދުމެއްގެ ދިރުވާނެގެ އާންމު ދިރިއުޅުމުގައި ހިތްވަރުވާ އުޅުން ދަރުވާވާ މިންވަރު ހުރަ ކުރަދޭ ކުޑަ މިސާލެކެވެ.

މިހާ ހިސާބުން، މިގެ ފަންސާހަކަށް އަހަރު ކުރިން ދިރުވިނގެ އާންމު ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާޅި ގެއް ފިސާރަފާ ހިނގާކަވެ. އެ ޒަމާނުގައި ދިރުވިން ދިރިއިޖުރަން ބާނގޮތާ ވަރަށް ހާމަކަރުއި ހުސްކަމަށް ކަމުނާ ބުނުވަރަސް ދަރުގެކަން ނުވާނެ އެވެ. މި ޒަމާނާ ހިނގާފަށް އާރު ބަނޭ ފުރުނަ ކުއްލިކުރަން ބަހަނާ

ކާބޯތަކެތި ހޯދުމަށް ބޫޖެހި ތަކުރާރުކޮށް ކުރިމަތިލާން ޖެހޭ އެވެ. ހާއްސަކޮށް، ރިހާލު ދޯނީގައި ކުރުވުން މަސްވެރިކަމާއި ރަށްވެރިކަމާއި އޫޖާއަރަ ހެއްދުން ފަދަ ދަނޑުވެރިން ކުރުމަށް އޫރު ރައްޓެހިކަމާއި އާންމު ކަމެކެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، އޫރު އަޑުގަނޑުވެން އަތުގައި ގިނަ ދުވަހު ކާނާ ރައްކާކުރަން ބޭނުންކުރާ އައިސްއަލަމާރި ފަދަ ފަސޭހަ ވަސީލަތްތަކެއް ވެސް ނުހުރެ އެވެ.

ފާއިތުވި ފަންސާސް އަހަރު ތެރޭގައި ދިވެހިންގެ ދިރިއުޅުމަށް އައި ބޮޑެތި ބަދަލުތަކާ ވިއްދައިގެން އަޑުގަނޑުވެން މިހާރު ވަނީ ވަރަށް ބޮޑަށް ހެލްދީފައި އުޅުން ހުޅަ، އަދި "ކަންނެލި" ފަދަ ދަނޑުވެރިޔާ. ނަމަވެސް، ގޮތްތަކުންނަން ދޭ ހެޔޮ ގޮތެއް ޖަމާން ބަދަލުވީއް ކަމަށް، އެދުރުގައި އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑަށް މާބޮޑު ބަދަލުތަކެއް އައިސްފައި ނެތެވެ. އެހެން ކަމުން، ހަށިގަނޑު ދުވަހަކު ސިއްހަތެއްގައި ބެހެއްޓުމަށް އަބަދު ވެސް ހެލްދީފަ އުޅުން ކުރީ ފަދަ ހަދާށެވެ.

ކަންތައް ވެސް، މިގެ ތެރެހަކަން ހާސް އަހަރު ކުރިން، މާދިނަ ކަންތައްތައް އިންސާނުންނަކަށް ދަސްވެފައި ނުވާ ގޮތުގެ ޖަމާނުގައި، ދުރު ތަނެއްގެ ހިނގާފައި ދިއުމާއި އަދި ކާނާ ހޯދުމަށް ރަޙްމަތް ޤުދަރަތީ ގޮއްސަ ކަމެއް ކުރުން ގެނެސްނަވަސް ހުރީ މާ ބޮޑު ކަމަކަށް ނު މިހުން ނުދެވޭ އެވެ.

ދިރިހުރުމަށް ބޭނުންވާ ކާނާ ހޯދުމަށް، ދިމާވިފަށް ނުރަޙްކަޑުކުން ސަލާމަތްކަމުގައި

އަދި ޖަންގަލީގައި އުޅޭ އެހެނިހެން ބިޔަ ޖަނަވާރުތަކުގެ ޝިކާރައަކަށް ނުވެ ސަލާމަތް ވެގެން ދުވެ ހުރުމާއި، ދުރު ހިސާބުތަކަށް ހިނގާފައި އުޅުމަކީ އެ ޖަވާނުގެ މިޒާޖުސަން މާ ބޮޑު ކަމެއް ނުހުނެވެ. އެހެންކަމުން، އެ ފަދަ ގޮތްގޮތުން އުޅޭ އެ މިޒާޖުގެ ހިނގަނޭތަން ބޭނުންވާ ހުރިފުރިހަމައި ކަސްރަތު ގަވާއިދުން ލިބޭ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، މި ޖާނުގައި މިޒާޖު ކަސްރަތު ކުރުމަށް ފަރާތުގައިވެސް ބޭނުންވާ ހިތްވަރާއި އަދި ގަވާއިދުން ދިރިއުޅުމުގެ ބައެއްގެ ގޮތުގައި ކަސްރަތު ކުރުން އާދަ ކުރުމަށް އެ މިޒާޖު އަޅުވު ކަހަލައަޅާކަށް ވެސް ނުޖެހޭ އެވެ. ކާނާ ނުވަތަ ބިން މާ ދިނަ އެއްޗިހި ނަގާފުން އެ މިޒާޖުގެ ދުވަހުގެ ހަރަކާތަކީ ކާބޯތަކި ހޯދުމުގައި، ހައިކަލްމީ ލިބޭ އަވަދިނުއް ބޮޑުކާން މަސައްކަތް ކުރު އެވެ.

ކޮންމެއަކަސް، ގަބޫލު ކުރަން ޖެހޭ ހަގީގަތަކީ ޖާނަން ބަދަލުވިއްޔާ ކަމަކު އިންސާނާގެ ހިނގަނޭގައި ގުދުރަތީގޮތުން ތަކްވާފުއިވާ ނިޒާމުތަކަން ބަދަލެއް އައިސްފައި ނުވާ ކަމެވެ.

ކުރީ ޖަމާނާ އެއްފަދައިން އިންސާނާގެ ހިނގަނޭގެ ގުނަވަންތައް މަސައްކަތްކުރަނީ އެއް ގޮތަކަށެވެ. އެހެންކަމުން، އެ ޖާނާގެ މިޒާޖު ގައިން ދާ އޮކްސިޖަން ފަދައިން އަރުގަނޑުގެ ގައިން ވެސް ދާ އޮކްސިޖަން ޖެހޭ އެވެ. އަދި އަރުގަނޑުގެ ހިނގަނޭތަން ވެސް ގަވާއިދުން ކަސްރަތު ބޭނުންވެ އެވެ.

ކޮންމެއަކަސް، ގަވައިދުން ކަޝްމީރުގެ ކުރުމާއި ގެދިޔައީ ވަނީ އަޅުގަނޑުމެންގެ ހިތްވަރާ އެވެ.

މި ޒަމާނުގައި، ގަވައިދުން ކަޝްމީރުގެ ކުރުމަށް ބައެއް ފަރާތްތަކުން އުނދަގޫ ކަމަކަށް ވިއަސް، މިއީ ޒަމާނީ ވަސީލަތްތަކުގެ އެހީގައި ވަރަށް ފަސޭހައިން ކުރެވެން ވެސް އޮތް ކަމެކެވެ. މި ފަދަ ވަސީލަތްތަކުގެ އެހީގައި ކަޝްމީރުގެ ކުރަން ފެށުމުން އިސްލާމިކު ނަޒަރިއްޔާ ނުރުހޭތަން ވެސް ފެނެ އެވެ. އެހެންކަމުން، ކަޝްމީރު ކުރުމަށް ފަރައިގަންނަން ބޭނުންވެފައިވާ ފަރާތްތަކަށް އެ ކަން ކުރިއަށް ގެންދިޔުމުގެ އުސޫލެއް ވެސް މި ތާނގައި ހިމަނާލާނަމެވެ.

ކަޝްމީރު ކުރަން ފަރައިގަންނަ އިރު، އެންމެ މުހިއްމު އެއް ނުކުތާއަކީ ކަޝްމީރު ކުރަން ތިމާ ފަރަސް އަމިއްލައަށް އެއިން ފައިދާ ހާއި ހިމަނަމުގެން ދީބަގަތުމަށް ކަމަށް ހިތެގައި އަޑުމު ކަނޑައަޅުއްވާށެވެ. ދެވަނަ ނުކުތާއަކީ ކަޝްމީރު ކުރުމަށްޓަކައި ކުރިއަށްގެންދާ ހަރަކާތްތަކާއި ގުޅުވިގެން އަބަދު ވެސް ކުރެވޭ ހަރަކާތްތައް ކަމުގައި ހެދުމެވެ. މިސާލަކަށް، ހިތްގައިމު ރިމި ބަލައިގައި ހިނގާލަން ދިޔުން، ނުވަތަ ގާތު ރަށްޗެއްސަކާ އެކު ދުވަސް ދިޔުން ކުރަކަ، ތިމާ ހިތްހަމަޖެހޭ ކަމެއް ހިނގުމު ކުރިއަށްގެންދާ އެވެ. އެ ފަދަ ކަޝްމީރަކީ ކޮންމެވެސް ތިމާ އަށް އުފާވެރިކަމާއި ހިތްހަމަޖެހުން ގެނެސްދޭނެ، ގަވައިދުން އެ ކަމެއް ކުރުމަށް ބާރު އެޅިގެންދާނެ އެވެ.

ދުވާލުގެ ގަޑިތަކުގައި އޮފީސްގައި މަސައްކަތް ކުރަން ޖެހުން ކަމުގައި ވިޔަސް ގަވައިދުން ހަރަކާތްތެރި އުޅުމަކީ ބަލަން. މި ގޮތުން، ހިނގާފައި އޮފީހަށް ދިއުން، ލިފްޓްގެ ބަދަލުގައި ސިޑިން އަރައި ފޭބުން ކަހަލަ ކަސްރަތު ކޮށް އުޅެން. އަދި، ލިބޭ ހުސް ވަގުތުތަކުގައި ވެސް ގިނައިން އޮފީސް ނުވަތަ އިރުޝާދު އިންމުގެ ބަދަލުގައި ގޭތެރޭގައި ވެސް ވީހާ ވެސް ތަދުވެ ކަސްރަތު ކުރުން، ހަރަކާތްތެރި އުޅުމަކީ ބަލަން.

ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުމުން އުމުރު ދިގުވުމަށް މަދަދުވޭ

ސައިންސްފީލްޑުން ބުނާ ގޮތުން އިންސާނާގެ އުމުރުގެ ދިގުމިން ނިސްބަތްވަނީ އެ މީހެއްގެ ޖީންސްތަކުގައި ހިމެނޭ ހަމަކު ބައި ނިމޭ ހިސާބުގައިވާ 'ޓެލޮމިއާ' ނަމަކަށް ކިޔާ ބައިގެ ދިގުމިނާ އެވެ. މާދި ފަހުން އިނގިރޭސިވިލާތުގެ ލަންޑަނުގެ ކިންގްސް ކޮލެޖުގައި 30 އަހަރުން މަތީގެ 2400 މީހުން ބައިވެރި ކޮށްގެން އެ މީހުންގެ ޓެލޮމިއާގެ ދިގުމިން ދިރާސާ ކުރެވުނެވެ.

މި ދިރާސާގައި، އާންމުކޮށް ހަރަކާތްތެރި އުޅޭ މީހުންނާއި އަދި ހަރަކާތްތެރި ނުވާ މީހުން ބައިވެރިކޮށްފައިވާ އިރު، އާންމުކޮށް ހަރަކާތްތެރި އުޅޭ މީހުންގެ ޓެލޮމިއާގެ ދިގުމިނަކީ ހަރަކާތްތެރި ނުވާ މީހުންނާ އަޅާބަލާއިރު ބޮޑު ތަފާތެއް ފާހަގަ ކުރެވުނެވެ. އެހެން ގޮތަކުން ދަންނަވާނަމަ، އާންމުކޮށް ގަވައިދުން ކަސްރަތު ހަދާ

އަދި ކަސްރަތު ކުރާ މީހުންގެ ޞިއްޙީ ދިރާސާގެ ދިރުމުން، ނަތީޖާ އުމުރު، ޖެހުނު ގޮތެއްގައި 10 އަހަރު ހަމަ ކަމަށް ދައްކާ އެވެ.

އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑު ބައްޓަން ކުރެވިފައިވާ ގޮތުން އެންމެ މަދުވެގެން ހަފްތާއަކު 16 މިނެޓްގެ ކޮންމެ ވެސް ކަހަލަ ހަރަކާތެއް ކޮށް، ހަށިގަނޑަށް ކަސްރަތު ލިއްބައިދޭން ޖެހޭ އެވެ. އަދި ޒުވާނަކަށް ދުވަހަކު ސިއްޙަތަކަށް އާންމު ގޮތެއްގައި ހަފްތާއަކު 3 ގަޑިއިރު ކޮންމެ ވެސް ކަހަލަ ހަރަކާތްތަކެއް އެކުލެވޭ ކަސްރަތުތަކެއް ކުރިއަށް ގެންދަން ޖެހޭ އެވެ.

ގަވައިދުން ކޮންމެ ހަފްތާއަކު، މިން ގަޑިއިރު ކަސްރަތު ކުރާ ކަމުގައި ވަނީނަމަ، އެ މީހެއްގެ އުމުރު 10 އަހަރު ދިގުވެގެންދާނެ އެވެ. ޞިއްޙީ ދިރާސާގެ ދިރުމުން ހިފޭނެ ގޮތުގައި ދިރުމަށް ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުމުން ލިބޭ ފައިދާތަކުގެ ތެރެއިން އެންމެ ކަމެކެވެ.

ޑިޒައިން ހުރިހާ އަދި ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުމަކީ ހަމަ އެކަނި ހަށިގަނޑުގެ ބައިތައް ވަރުގަދަ ކޮށްދިނުމަށް ފައިދާ ކުރާނެ ކަމެއް ނޫން. މީގެ އިތުރުން، އެއީ އިންސާނާ ދުވަހުން ސިއްޙަތަށް ދިރުމަށް ވަރަށް ބޮޑު ފައިދާ ކުރާ ކަމެއް. އަދި ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރާ މީހުންގެ އުމުރު ދިގުވެ، ދުވަސްވަމުން ދާ މީހުން ދިރުމަށް ފައިދާ ކުރެއެވެ.

ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރަން ބޭނުންވާ ހަރަކާތްތައް ކުރިއަށް ބައެއް ހެލްތުލައިފް ކަސްރަތުތައް ދިނުމަށް ބާރުއަޅަމެވެ.

އެރޮބިކް އެކްސަސައިޒް ނުވަތަ ހާޓް ރޭޓް އުސްކޮށްދެނީ ކުރާ ކަސްރަތު

މި ބާވަތުގެ ކަސްރަތަކީ، މީހާގެ ހިތާއި އަދި ޖިސްމާނީގެ މަސައްކަތް ހަލުއި ކޮށް، މުޅި ހަށިގަނޑުގެ އެހެން ގުނަވަންތަކަށް އެކްސަސައިޒް ލިބި ކޮށްދިނުން އިތުރު ކޮށްދޭ ފަދަ ކަސްރަތެވެ. މި ފަދަ ކަސްރަތުތަކުން މީހާގެ ހިތުގެ މަސައްކަތަށް އިތުރު ދުވަހުން ދުވަހަށް ގެނެސްދިނުމަށް މަގުފަހިވެއެވެ. މި ފަދަ ކަސްރަތުތަކުގެ ތެރޭގައި ބާރަށް ހިނގުމާއި، ދުވުން (ޖޮގިން)، ފެތުރުމާއި، ބައިސިކަލު ދުއްވުން އަދި ފުޓުބޯޅަ ފަދަ ގިނައިން ހަރަކާތް ބޭނުންވާ ޖެހޭ ކަސްރަތުތައް ހިމެނެއެވެ.

އެންމެ ގޮތެއްގައި މި ބާވަތުގެ ކަސްރަތުތަކުން ހަމަ އެކަނި މީހާގެ ހިތުގެ ހިނގުން ދުވަހުން ކުރިއެރިއުން ވެސް ނުވެއެވެ. މި ފަދަ ކަސްރަތުތަކުގެ ސަބަބުން މުޅި މީހާގެ ހަށިގަނޑުގެ ހުރިހާ ގުނަވަންތަކުން އާގެ ފައިދާތައް ކުރެއެވެ. އެގޮތުން، ބަނޑުގައި ޖަމާވެ ހުންނަ ބާކީ ސަރުބީ ފިރުވާލުމުގެ އިތުރުން ނާރުތަކާއި ސިފައިނާގެ މަސައްކަތް ހަލުއި ކުރުމަށް ބޭނުންވާ ކާބޯތަކެއް ބޭނުންކުރާ އެންޖީން އިތުރު ކޮށްދެއެވެ. ނާރުތަކާއި ސިފައިނާގެ މަސައްކަތް ހަލުއި ކުރުމަށް ބޭނުންވާ މި ކާބޯތަކެއް އިތުރުވުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން މި ފަދަ ކަސްރަތުތަކެއް ކުރުމަށް މީހާ ދެރަވީ ފުރަތަމަ ގަޑިއެއް ވެސް ދެއެވެ.

ޖިސްމަށް ކުރުންތެރިން އަދި ދުވުންތެރިންނަށް ލިބޭ އަސިއްދާއެއްގެ ސަބަބުން

ނުވަތަ ކޮންމެ ވެސް ސިއްޙީ އެހެން މައްސަލަތަކާ ހުރި އެ ފަދަ ހަރަކާތްތަކާ ދުވަސްކޮޅަކަށް ދުރުމުދަތަށް ޒާތީބަދު އިރުޝާދު ދިނުމުން ވެސް އެ ކަމާ ދުރުވާން އުނދަގޫ ވަނީ މި ސަބަބާ ހުރި އެވެ.

ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރާ މީހުންނަށް އެ މީހުންގެ ހަށިގަނޑުގެ އެންޑޯފިން އިތުރު ވުމުގެ ސަބަބުން އެ ފަދަ ހަރަކާތްތަކާ ދުރުގައި ހުރުމަށް ދަތި ކަމަކަށް ވާއިރު، އެއިން އެ ފަދަ މީހުން ދިރިއުޅުމުގައި ދިމާވާ ދަތިކަންތައް ނުވަތަ ހާސްވެ ކަންބޮޑުވުން ފަދަ ކަންތައްތަކާ ދުރުކޮށް ދިނުމަކަށް ވެސް އެހީތެރިކަން ވެގެން ދެއެވެ.

މީގެ އަހަރުތަކެއް ކުރިން އަޅުގަނޑީ ވެސް ގަވައިދުން ހެލްތުކްލަބް ކަސްރަތު ކޮށް އުޅުން މީހެއް ނޫން. ނަމަވެސް، މިހާރު ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރަން ފެށުމުން އެ ކަން ވަނީ ވަރަށް ބޮޑަށް ކަމުދައި ހިފާފައި. އަދި މި ގޮތަށް ހެލްތުކްލަބް އުޅުން ފެށުމުން، ކުރިއާ އަޅާބަލާ އެކު ހަށިގަނޑާއި ސިކުނޑީގެ ދުވަހުގެ ކަންކަމުގައި ވަރަށް ބޮޑަށް އިސްލާހު ކުރީ.

ކުރިން ވެސް ފާހަގަ ކުރި ގޮތަށް، ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރަން ބޭނުން ނަމަ، ތިމާ އެ ކަމަށް އެންމެ ގާތުވެގެން ކުރާހިތްވާ ކަހަލަ ކަސްރަތެއް ހޮވުމަކީ ކުރުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ. މިއީ މި ދާއިރާގެ ތަޖުރިބާކާރުން ވެސް ވަރަށް ބޭނުން ބާރުއަޅާ އެއް

ކުރެވޭ. މާ ގިނަ ވަސީލަތްތަކެއް ބޭނުން ނުކޮށް ކުރެވޭ ޖާތީގެ ކަސްރަތުތަކުގެ ތެރޭގައި ހިނގުން ބާރަށް ހިނގުމާއި، ދުވުމާއި، ފެތުމާއި، ޖަންޕުކުރުމާއި، ބައިސްކަލް ދުއްވުން ފަދަ ހަރަކާތްތަކާ ދިމާގެ ހިތާއި ފުއްޕާމޭގެ ވަސަވަސްކަމާ ހަމައަށް ކުރެވޭ އެރޯބިކް ބާވަތުގެ ހަރަކާތްތަކެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، ވާދަވެރި ކުޅިވަރުތަކުގައި ކަމަށްވާ، ފުޓްބޯޅަ، ވޮލީ ބޯޅަ، ބާސްކެޓްބޯޅަ ފަދަ ކުޅިވަރުތަކަކީ ވެސް ގަވައިދުން ހަރަކާތްތެރިވެ ބޭނުންވާ ހަރަކާތްތައް ގެނައުމަށްޓަކައި ރަނގަޅު ކުޅިވަރުތަކެވެ. ހާއްސަކޮށް، ދިވެހިންނަށް، ފުޓުބޯޅަ ވަރަށް ފަސޭހައިން ކުޅެވިދާނެ، މުޅި ހަށިގަނޑުގެ ހުރިހާ ހިސާބަކަށް ކަސްރަތު ލިބޭނެ ފައިދާ ހުރި ކަމެކެވެ.

ކަސްރަތު ކުރަން ފެށުމުގެ ކުރިން ވިސްނަން ޖެހޭ މުހިއްމު ކަންތައްތައް

ކަސްރަތު ކުރަން ފެށުމުގެ ކުރިން އެންމެ ފުރަތަމަ ކުރަންވީ ކަމަކީ ސިއްހީ މާހިރެއްގެ ލަފާ އެ ކަމުގައި ހޯދުމެވެ. އުމުރުން ސާޅީސް މައްޗަށް ދިޔައިރު ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކޮށްނުލައި ނުވާ މީހެއް ނަމަ، އެ އުމުރުގައި ކަސްރަތު ކުރަން ފެށުމުގެ ކުރިން އެ ކަމާ ގުޅިގެން ސިއްހީ މާހިރަކާ މަޝްވަރާކޮށް ލަފާ ހޯދުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. ވީހިނދު ހާއްސަކޮށް، ކުރިން ސިއްހީ މައްސަލަ އެއް،

ތަޖުރިބާ ގުޅުވިފައިވާ މިހާރު ނަމަ، ކަސްޓަމްގެ ކުރިން ފަރާއިގަތުމުގެ ގޮތުން ޚިދުމަތްތަކުގެ އިންތިޚާބު ކަމުގައި ހުރިހާ ފަރާތް ދިޔައެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، ކަސްޓަމްގެ ސްޓާފް ގިނަ ދުވަސް ހަތަރު ކުރުމަށް ފަހު އަޅުގަނޑު ކަސްޓަމްގެ ކުރިން ފަރާއިގަނެ އިދާރީ މިނިސްޓްރީ ކަންތައްތަކާ ކަމުގެ ކަސްޓަމްގެ ސްޓާފް ފަރާތް ހުރި މުސާރަ ދިނުމަށް ފަރާތްތައް ދިރިއުޅުނީއެވެ. އެހެން

ގަވާއިދު، އެއްގޮތަށް ސާދަހަތް މަސައްކަތް ފިޔަވައި އަދި ފަރާތްތައް މަސައްކަތް އަނެއްކާ ކަސްޓަމްގެ ކުރިން ފަރާތްތަކުގެ ކުރިން ހަރަކާތްތަކުގެ

މުސާރަ ދެއްކުމުގެ ކަމުގައި ދަށުގެ ދިރިއުޅުނީއެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، ހިތުގެ ބަދަލުގައި ޤާނޫނު މަގުފަހިވާ ފަދަ އަމަލުތަކުގެ ކަމަށްވާ

ދަށުފަރާތުގެ އިސްތިޢުފާ ކުރުމާއި، ހަކުރު ބަޔާންތައް، އަދި މަސައްކަތް ދިރުމާއި،

ކުރިއަށް ހެޔޮ ބަދަލު މަސައްކަތުގެ އިތުރުން ހާއިރު ވަރުތަކުގެ ސަލާމަތްވުން ހިތުގެ

ބައްޓަން ޤާނޫނުގެ ފުރުސަތު ހުރި ފަރާތްތަކުގެ ވެސް ކަސްޓަމްގެ ފަރާއިގަތުމުގެ

ކުރިން ޖުމްލަ އިދާރާގެ ހައްދަން ޤާނޫނު ބަޔާންކުރުމަށް ކުރިމަގު ދިރިއުޅުނީއެވެ. އަދި މި

ނުވަތަ ވެސް ހަރަކާތްތަކުގެ ބައިވެރިވުން ދިރުޖެހުން ގޮތަށް ކަމެއް ކުރިމަތީ ވެފައިވާ

ނަމަ ވެސް ސިޔާސީ މާއިރާގެ ތަފާ ހަދައި ޤާނޫނު ހުށަހަޅަން ބައްދަލުވަމުން އައެވެ.

އަލަށް ކަސްރަތު ކުރުމަށް ފަށާ ފަރާތްތަކުން އިތުރު ސިއްހީ ހާލަތުތަކެއްގެ [?] އިސްތިޝާރު ހޯދުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެއް. ވަކިން ހާއްސަކޮށް، [?] އުމުރުން ދުވަސްވީ ހިތާ ގުޅޭ ބަލިތައް ހުރި ފަރާތްތަކާއި، އަދި ގާއިމީ ބަލިތަކަށް ފަރުވާ ހޯދާ ފަރާތްތަކުން ކަސްރަތު ކުރުމުގެ ކުރިން [?] ސިއްހީ އިސްތިޝާރު ހޯދުމަކީ މުހިއްމު ކަމެއް.

ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރާނެ އުސޫލު

ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ ކަސްރަތު ގަވައިދުން ކުރާއިރު ވިސްނަން ޖެހޭ މުހިއްމު ކަންތައްތައް ވެސް ހުރި އެވެ. އެ ގޮތުން ކަސްރަތު ކުރާއިރު ވިސްނަންވީ މުހިއްމު ނުކުތާތައް ތިރީގައި މި ވަނީ އެވެ.

ހަށިގަނޑަށް ކަސްރަތު ބޭނުންވާ މިންވަރު ދެނެގަތުން

ހަށިގަނޑަށް ފައިދާ ހުރި މިންވަރަށް ކަސްރަތު ޖިއްބައި ދިރުމަށްޓަކައި ހެލްތީވެ ކަސްރަތު ކުރާ ވަގުތުގައި ތިމާގެ ހިތް ހިނގާ މިންވަރު ނުވަތަ ހިތުގެ ވިންދު ޖަހާ މިންވަރު އަންދާޒާ ކުރުން މުހިއްމުވެއެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ހެލްތީ ނުވާ އަދި ހާސްކަމެއް ނެތި ހުންނަ ވަގުތުތަކުގައި އިންސާނާގެ ހިތުގެ ވިންދު ޖަހަނީ 50 އާއި 90 އާއި ދެމެދުގަ އެވެ. އުމުރު ދުވަސްވުމާއި، ހިނގުމާއި އަދި ވަގުތުތަކުގައި، ބަޔެއް ކަހަލަ ބޭސް ބޭނުން ކުރުމުން އަދި ހާސްވާ ކަންތައްތަކާ ދިމާވުމުން ހިތުގެ ވިންދު މަތިވެ އެވެ.

ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރާއިރު ހިތުގެ ހިނގުން އަވަސް ކުރުމަށް އަރަންދިއްތަމުކަން ދޭން ޖެހެ އެވެ. މި ގޮތުން، އާންމު ގޮތެއްގައި، ކަސްރަތުގެ ފައިދާ އެންމެ ރަނގަޅަށް ހަރަކާތް ހިފުމަށް ކަސްރަތު ކުރާ ވަގުތު އެ މީހެއްގެ އުމުރާ އެކަށީގެންވާ މިންވަރެއްގައި ހިތުގެ ހިނގުން މިންގަނޑެކަށް ގެންދިއުމުން ނެވެ.

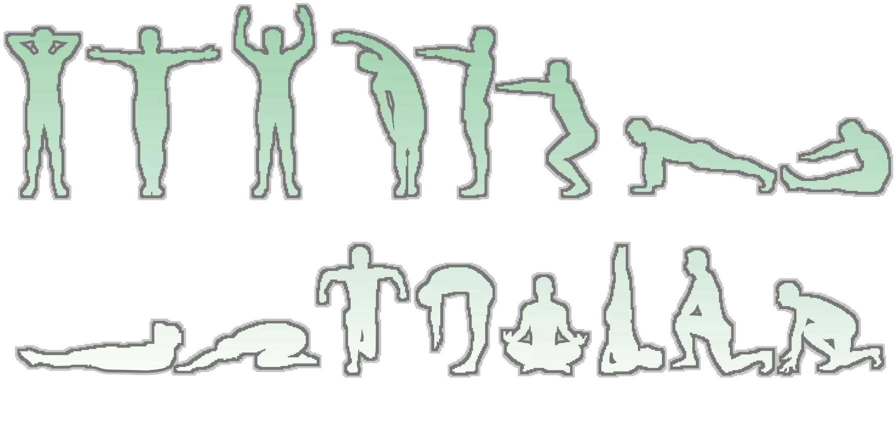
މި ގޮތުން، ކަމާ ބެހޭ ތަޙުޤީޤާތުން ދާދި ކަސްރަތު ކުރާ ވަގުތު 220 މި އަދަދުން އެ މީހެއްގެ އުމުރުގެ އަދަދު ކެނޑުމަ ނިކުންނަ އަދަދަކީ ހިތުގެ ހިނގުން މައްޗަށް ގެންދިއުމަށެވެ. މިސާލަކަށް، އުމުރުން 30 އަހަރުގެ މީހެއް ނަމަ އެ މީހެއްގެ ހިތުގެ ވިންދު ގެންދަން ޖެހޭ މިންވަރަކީ 30 - 220 އެވެ. އެއީ 190 އެވެ. އަދި 50 އަހަރުގެ މީހެއް ނަމަ ހިތުގެ ވިންދު ގެންދަން ޖެހޭނީ ގާތްގަނޑަކަށް 170 އަށެވެ.

ދުވާލަކު ކަސްރަތު ކުރުމަށް ހޭދަ ކުރަން ޖެހޭ ވަގުތު

އެމެރިކާގެ ސެންޓަރ ފޮ ޑިސީސް ކޮންޓްރޯލް އެންޑް ޕްރިވެންޝަން (ސީޑީސީ) އަދި އެމެރިކާގެ ކުޅިވަރާ ބެހޭ ބޯޑުތަކުން ހިންގާދޭ ކޮލެޖެއް ކަމަށްވާ، އެމެރިކަން ކޮލެޖް އޮފް ސްޕޯޓްސް އެންޑް މެޑިސިން (އޭސީއެސްއެމް) އިން ހާމަ ކުރާ ގޮތުގައި، އުމުރުން 35 އަހަރުން މަތީގެ މީހުން މަދުވެގެން ކޮންމެ ދުވަހަކު ތިރީސް މިނެޓް ކަސްރަތު ކުރަން ޖެހޭނެ އެވެ.

އަދި އެ މީހަކަށް ވީ މިންވަރަކުން ހައްދާގެ ކޮންމެ ދުވަހަކު ވެސް ކަސްރަތެއް ނުކުމެން ނުވަތަ ހިނގާލުން އެކުން މުހިއްމު ކަމަށް އެ ދިރާސާތަކުން ހާމަކުރެ އެވެ. އަދި ވަގުތު ބޮން ދޭނަމަ އެ މީހަކަށް ހައްދާގެ ހުރިހާ ދުވަހެއްގައި ވެސް މަދުވެގެން 30 މިނެޓު ކަސްރަތު ކުރުމުގައި ހޭދަކުރުމަށް ލަފާދޭ ކަމަށް އެ ދިރާސާތަކުން ހާމަ ކުރެ އެވެ.

އަދި، މަދުވެގެން ކޮންމެ ހަފްތާއެއްގެ ތިން ދުވަހު އެއިން ކޮންމެ ދުވަހަކު ގޮތުގަނޑުކޮށް 30 މިނެޓު ހަރުގަނޑުކޮށް ފައިދާ ހުރި ކޮންމެ ވެސް ކަހަލަ ހަރަކާތެއްކުރުން ކުރިއަށް ގެންދަން ޖެހޭ ކަމަށް އެ ދިރާސާތަކުން ހާމަކުރެ އެވެ.



ކަސްރަތު ކުރަން ފެށުމުގެ ކުރިން އަދި ކަސްރަތު ނިންމާލައި ހަށިގަނޑު ތަނަވަސްކޮށް ދެމާލައި "ސްޓްރެޗް" ކުރުން މުހިއްމު.

ކަސްރަތު ކުރަން ޖެހޭ ގަވައިދު

ކޮންމެ ކަމެއް ވެސް ކުރުމަށް ވަކި އުސޫލެއް ހަމައެއް އޮތް އެވެ. އެހެންކަމުން، ގަވައިދުން ކޮންމެ ދުވަހަކު ހަށިގަނޑު ވަރުބަލި ކުރުވާ ފަދަ ކަސްރަތެއް ކުރާ ނަމަ އެ ކަސްރަތުތަކަށް ކުރަން ޖެހޭނެ ވަކި އުސޫލެއް ވެސް ވެއެވެ.

ކަސްރަތު ކުރުމަށް މީހާ ތައްޔާރުވުން

ކަސްރަތު ކުރަން ފެށުމުގެ ކުރިން ހަށިގަނޑު 'ވޯމް އަޕް' ނުވަތަ ކުރިއަށްގެންދާ ހަރަކާތަކަށް ހަށިގަނޑު ތައްޔާރު ކުރަން ޖެހޭ އެވެ. އެ ގޮތުން ހަށިގަނޑުގެ މަސްތައް ހަރަކާތް އަރުވާލުމަށް ގައިން ދާ އޮހޮރެންދެން ނުވަތަ 3 މިނެޓުން 5 މިނެޓާ ދެމެދުގެ ވަގުތެއްގައި ހިނގާލާށެވެ. ނުވަތަ މަޑުމަޑުން ދުވާލާށެވެ.

މި ގޮތަށް އަމަލު ކުރުމުން ހަށިގަނޑުގެ މަސްތަކަށް ލޭ ފޯރުވައި ދިނުން އަވަސްވެ ތިމާއަށް ކަސްރަތަށް ތައްޔާރުވެވޭނެ އެވެ. މީގެ އިތުރުން ވެސް މަޑުމަޑުން ކަކޫއި، ބުރަކަށިއާއި، އަދި ބަނޑުގެ މަސްތަކުގެ ދަމާލުން ފަދަ ކަސްރަތުތައް ވެސް ކޮށްލެވިދާނެ އެވެ.

ކަސްރަތަށް ފެށުން

މިއީ ކުރިން ފާހަގަ ކުރެވުނު ގޮތަށް ހިތުގެ ވިންދު އުފުލޭ ގޮތް ވަރަށް އަވަސް ކުރަން ކުރުވާ ކަސްރަތު ނުވަތަ ހަރަކާތްތަކެއް ކުރާ ވަގުތެވެ. ކުރާ ކަސްރަތުތަކުން ހަށިގަނޑަށް

އެންމެ ފާއިދާ ކުރަން ފެނޭނީ ދުވު ނުކުންނެ ހަރަކާތް ކުރިއަށްގެންދާތީ 20 މިނެޓް ވަރު ފަހުން ނުވެ. އެހެންނަމަވެސް، ކަސްރަތު ކުރުމުގެ ހަގީގީ ފައިދާ ލިބިގަތުމަށްޓަކައި، ކަސްރަތުގެ ހަރަކާތްތައް ގޮތްގަނޑެއްކަން 30 މިނެޓާއި 45 މިނެޓް ވަންދެން ނުވަތަ އެއަށްވުރެ އިތުރަށް ކުރިއަށް ގެންދަން ޖެހޭނެ އެވެ. މިސާލަކަށް، ކަސްރަތު ކުރުމުގެ ގޮތުން ބާރަށް ހިނގާ މީހެއް ނަމަ، މަދުވެގެން ގަޑިއެއްގެ އިރު ތޮޅޫކަގައި ހަމަޔަށް ބާރަށް ހިނގަން ޖެހޭނެ އެވެ.

ހިނގުމުގެ ހަމައަކަން އެރުވުން ނުވަތަ 'ކާޑް ޖެހުން'

ކަސްރަތު ކުރުމުގެ ގޮތުން ކުރިއަށްގެންދާ ހަރަކާތް ނިންމާލާ އިރު، ކުއްލިއަކަށް ހަރަކާތް ހުއްޓާލުމުގެ ބަދަލުގައި މަޑުމަޑުން ހުއްޓާލުން މުހިއްމުވެ. އެ ގޮތުން، ކަސްރަތުކުރަން ފުރިހަމަކޮށްލައި، އަދަދު ކުރި ބޭރައިން ދިހަ މިނެޓާއި ފަސް މިނެޓާ ދެމެދު ވަގުތުކޮޅަކަށް މަޑުމަޑުން ހިނގުން ކުރިއަށް ގެންދާށެވެ. މި ގޮތަށް އަދަދު ކުރުމުން، ކުރިން ހަރަކާތް ކުރިއަށްގެންދިޔަ ގޮތް އަވަސް ވުމުގެ ސަބަބުން އަވަސް ވެފައިވާ ހިތުގެ ހިނގުން މަޑުމަޑުން ދަށް ކުރުވި، ހަރަކަސްވުމުގެ ތިރީގެ ގުނަވަންތަކަށް ލޭ ދައުރު ކޮށްދިނުމަކަށް އެހީތެރިކަން ވެގެންދާނެ އެވެ.

އަދި ހިނގުމުގެ އެއްކޮން ހަމައަކަން އެހީއަކަން ވެގެންދާނެ އެވެ. އަދި ގަދައަށް ހިނގުމުގެ ހަރަކާތް ކުރުމަށް ފަހު ހިނގުމުގެ މަސްތަކަށް ދަމާލުމަކީ ވެސް

ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. އެހެންކަމުން، ކަސްރަތު ނިންމާލުމުގެ ކުރިން މަދުމަދުން ހިނގަނެގެ މަސްތަށް ދަމާލާށެވެ.

ކަމާ ބެހޭ ޖޯކޮބްރަންސާއި އެހެނިހެން ތަޖުރިބާކާރުން ލަފާ ދީ ގޮތުގައި ހިނގަނެގެން އެއްފަސް ވަރުގެ ގެއްލުމެއް (ނުވަތަ އިންޖަރީއެއް) ވިޔަ ނުދިނުމަށް މަސްތައްކަމު ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެއް. ޚާއްސަކޮށް، ވަ އުމުރުގައި ދިޔަ ގެއްލުމެއް (މިސާލަކަށް، ފެއްޓި ތަނެއް ބިންދައިގެން ދިޔުން) އެއީ މިހާ މުސްކުޅި އުމުރުގައި އެ ކަމުގެ ތަކުލީފު ވަރަށް ބޮޑެތި އުފުލަން ޖެހިދާނެ ކަމެކެ. އަޅުގަނޑު ހިތުހިތުގެ އުޅޭ އުޅުމުގައި ހިނގަނެގެން ގެއްލުމެއް ނުވާގޮތަށް އުޅުމަށް ވީހާ ވެސް ބޮޑަށް ބަލަން.

ރައްކާތެރިކަމާ އެކު ކަސްރަތުކުރާނެ ގޮތްތައް

ކުރިން ވެސް ފާހަގަ ކުރެވުނު ގޮތަށް ކަސްރަތު ކުރަން ފެށުމުގެ ކުރިން އެންމެ މުހިއްމު އެއް ކަމަކީ ބިޔާގެ ހަރަކާތް ޑޮކްޓަރަކަށް ޗެކްކުރުމެވެ. އެ ކަން ކުރުމަށްފަހު ޖޯކޮބްރަންގެ ނުވަތަ ކަސްރަތުތަކުގެ މާހިރުންގެ ލަފާއާއި އިރުޝާދާއި އަދި ބައެއް ކަހަލަ ތަފާތު ތަމްރީނުތަކެއް ވެސް ކުރަން ޖެހޭ އެވެ. އެހެން ނަމަ، ކަސްރަތު ކުރަން ފަށައިގަނެގެން ޖެހިލުން އާދޭ މަތިކޮށް ބިނާކުރާށެވެ.

ބައެއް ފަރާތްތަކުން ކަސްރަތު ކުރަން ފަށާ ފުރަތަމަ ދުވަހު ވެސް ވަރަށް ގަދައަށް ހަރަކާތްތެރިވެ އެވެ. މިގޮތަށް ހަރުގަދަ ގޮތުން މީހާ ތަދުވެ، މަސްގުޑުތަކާއި، ނުވަތަ

މަސްތަކުގައި ދިއްސުން ގޮތަ ކަންތައްތަކާ ކުރިމަތިވެ އެވެ. އެހެންކަމުން، ރައްކާތެރިކަމާއެކު ކަސްރަތު ކުރުން ކުރިއަށްގެންދިއުމަށް ވިސްނާލަން ޖެހޭ މުހިއްމު ނުކުތާތަކެއް ވެސް ވެއެވެ.

ގަޖުގަޖުން ފަރުދީގޮތުން

އެންމެ މުހިއްމު އެއް ކަމަކީ ގަވާއިދުން ކަސްރަތު ކުރަން ފެށުމާއި އަދި ކޮންމެ ދުވަހަކު ވެސް އެކުލަވާލެވޭ ތާވަލެއްގެ ދަށުން ހަރަކާތްތަކެއް ކުރިއަށް ގެންދިއުމަށް ވިސްނުމެވެ. އެހެންކަމުން، ފަރުދީގޮތުންނައިރު ކުޅިވަރުކަން ޕިނަރުވީ ވަށްދުން ހަރަކާތް ކުރިއަށް ގެންދިއުމުގެ ބަދަލުގައި ގަޖުގަޖުން ހަރަކާތްތަކުގައި ކުރިއަށް ގެންދަނީ. ގަވާއިދުން ހަރަކާތްތަކުގައި ކުރިއަށް ގެންދާ ނަމަ، ހިތްވަރުދޭ ބަންޑަރު ގޮތަށް، ގަޖުގަޖުން ހަރަކާތްތަކުގައި އަމަލު ކުރުމަކީ، ހަރަކާތްތަކުގައި އިތުރު ކުރިއެރުން އެވެ.

ހަރުގަނޑެއް ކޮށް ނުކުރެވޭ ވަރަށް ހަރަކާތްތެރި ކުރިއަށް ނެގުންތެރިކަން

ކާމިޔާބުކަމާ އެކު ކަސްރަތު ކުރިއަށް ގެންދިއުމަށް ބޭނުންވާ ނަމަ، އަބަދު ވެސް އަޅުގަނޑުމެން ހިތާ އެއްބަސްވާ ޖަމާ އެވެ. އެއީ، ވަރަށް ނުލަފާ ކަމެއް ކާމިޔާބު ނުކުރެވޭނެ ވާހަކަ އެވެ. ނަމަވެސް، މި ފަހަރު އެ ކަން ހަދާން ނައްތާލައި، އެއްވެސް ވަރަކާ ނުލައި ކާމިޔާބު ވާން އޮޅުމަ ކަންޏަކަށް ނުވެވޭނެ ކަމަށް. ހަމަ ކަސްރަތު ކުރުމަކީ މޮޅާ ވަރުބަލި ވާ ވަރަށް ކަސްރަތު ކުރުން ކަމުގައި ވިސްނަމުވެސް، އެކަމާ ޖެހުނީ

ހަށިގަނޑަށް އަނިޔާ ވެ، ނުވަތަ ކެތް ނުކުރެވޭ މިންވަރަށް އެއް ފަހަރާ ހަރަކާތްތަކެއް ކުރިއަށް ގެންދިއުމެއް ނުހުންނެވެ.

ކަސްރަތު ކުރަން ފެށުމުން އާދަޔާ ހިލާފަށް ފައިތިލަފައިގައި، ފައިގެ ފަތަ މަސްގަނޑުގައި ނުވަތަ އުނަގަނޑުގައި ރިއްސާ ނަމަ، ކުރިއަށް ގެންދާ ހަރަކާތްތަކެއް ކުރިއަށް ގެންދިއުން މަދުކޮށްލާށެވެ، ވީހާ ވެސް އަވަހަށް ޑޮކްޓަރަކާ މަޝްވަރާކޮށް ލަފާ ހޯދާށެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ހަރަކާތްތަކެއް ކުރިއަށް ގެންދާއިރު މޭގައި ރިއްސުން ފެތި ކަހުރު ދިމާވާ ނަމަ ވެސް ވަގުތުން ޑޮކްޓަރަކާ ދައްކައި ލަފާ ހޯދާށެވެ.

އެއް ދުވަހުން އަނެއް ދުވަހަށް ހަރަކާތްތައް އިތުރު ކުރުން

އާންމު ގޮތެއްގައި، ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުމަކީ ދަތި ކަމަކަށް ވަނީ އެންމެ ފުރަތަމަ ދުވަހު ނުވަތަ ކަސްރަތު ކުރަން ފަށައިގަންނަ ބޭފުޅުން ހަށިގަނޑަށް ކުޑަދާނަ ވެގެން ނުވާ ވަރަށް ހަރަކާތްތައް ކުރިއަށް ގެންދަން މަސައްކަތް ކުރުމުން ނުވާނެ. އެހެންކަމުން، ކަސްރަތު ކުރަން ފަށައިގަންނަ އިރު، މާ ގަދައަށް ހަށިގަނޑު ބޮޑު ކުރަން މަސައްކަތް ކުރުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ގައިގެ މަސްތަކުގައި ރިއްސައި، މަސްގަނޑުތަކުން ފަތަ ކަނޑައެއް ކުރިމަތިވެދާނެއެވެ. މީގެ ސަބަބުން ކަސްރަތު ކުރުން ކުރިއަށް ގެންދިއުމަށް ހުރަހަކަށް ވެސް ވެއެވެ. އެހެންކަމުން، މަޑުމަޑުން ހަރަކާތްތައް ކުރިއަށް ގެންދިއުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ. އަދި ވެސް، ފާހާ ނުލާއި

ކާމިޔާބުވުން ހިތުގައި ބޭއްވާށެވެ. ނަތީޖާ ހިތަށްގެ އަވަހަށް އަދި ލަހުން ގެންދު ކަމުގައި ވީނަމަވެސް، ހުއްޓާ ނުލައި ކުރިއަށް ގެންދިޔުމަކީ އަހުމު ކަނޑައެޅުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ކަސްރަތަކީ އާއިލާ އާއި އަދި ރައްޓެހިންނާ އެކު އުފާވެރި ވަގުތުތަކެއް ހޭދަކޮށްދޭން ވެސް ކުޅިވަރާ ކަމެވެ.

ކަސްރަތު ކުރުން އާދައަކަށް ހެދުން

ކަސްރަތު ނުކުރާ ފަރާތްތަކުން އާންމު ގޮތެއްގައި ދައްކާ އެންމެ ބޮޑު ބަހާނާއަކީ ވަގުތު ނުލިބޭ ވާހަކަ އެވެ. މި ޢާންމުގައި އާންމުކޮށް މީހުންނަށް ލިބޭ ވަގުތު ވަރަށް މަދުވެ. ނަމަވެސް ވިސްނާލާށެވެ. ދުނިޔޭގެ އެންމެ ކާމިޔާބުވެފައިވާ އެއް ގަޑިއަކުގެ، އަދި އެންމެ މަސްއޫލިއްޔަތުތަކެއް ބޮޑު ކަމަށް ވިސް ބަހައްޓާ ގަޑިޖެހު ކުރާ އެމެރިކާގައި މިހާތަނަށް ރައީސުކަން ކޮށްފައިވާ ހުރިހާ ބާރަކް އޮބާމާ ވެސް ގަވާއިދުން ކަސްރަތު ކުރެއްވި އެވެ. އެ ބާރަކް އެ ކަމަށް ވަގުތު ހޯއްދެވި އެވެ.

ކަންކަން ކުރުމުގައި ޚާއްޞަ ފޯކަސްއާ ޕްރޮފެޝަނަލް އެކު ކުރިމަތިލައިފި ނަމަ، އެ ކަމެއް ކާމިޔާބު ކުރަން އުނދަގޫ ވާނެ އެވެ. އެހެންކަމުން، އާންމު ދިރިއުޅުމުގެ އެންމެ މުހިއްމު ކަންތައްތަކުގެ ލިސްޓުގައި ގަވާއިދުން ކަސްރަތު ކުރުން ލިސްޓު ކުރާށެވެ. ބައެއް ފަރާތްތަކުން ހެނދުނު ނާސްތާގެ ކުރިން، އަނެއްބައި ފަރާތްތަކުން ދުވާލުގެ މެންދުރުގެ ކެއުމުގެ ވަގުތު ކަސްރަތު ކުރުމަށް ޚާއްޞަ ކުރެ އެވެ. ކޮންމެ ގޮތެއްގައި ކަސްރަތު ކުރަމުން ނިންމާލާ ކަމުގައި ވީނަމަވެސް، ހަފްތާއަކު ބަރާބަރަށް ކުޅުމުގެ 30 ނުވަތަ 40 މިނެޓް ފަހުން ކަސްރަތު ކުރުމެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ދުވާލުގެ މަސައްކަތު ނިންމާލުމަށް ފަހު ނިދުމުގެ ކުރީ ވަގުތުކޮޅު ކަސްރަތު ކުރުމަކީ ބޮޑު ފައިދާ ކަމެއް ނޫނެވެ. އޭގެ ސަބަބުން ހަމަނުޖެހި ދުޅަހެޔޮކަން ކުރިމަތިވާ އެކަށީގެންވެ އެވެ.

އާ ކަމެއް މީހާގެ ހަށިގަނޑުގައި އަށަގަންނަވަން އާންމު ގޮތެއްގައި އެ ކަމެއް ކުރެވޭނީ 60 އަހަރުން ދުވަހަށް ކުރިއަށް ގޮސްދަން ޖެހޭ ކަމަށް ތަޖުރިބާކާރުން ހާމަ ކުރޭ. އަޅުގަނޑު މީގެ އަހަރުތަކެއް ކުރިން ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުމަކީ ސިއްހަތަށް ވިސްނާ ދެ މަހެއް ދުވަސް ވަންދުން އެ ކަން ކުރެވޭނީ ކުރިއަށް ގޮސްދަން. ނަމޫނާއެއްގެ ގޮތުން ކަސްރަތު ކުރުން މިހާރު އަޅުގަނޑަކީ ފެށި އޮންނަނީ ދިރިއުޅުމުގެ ބައެއްގެ ގޮތުގައި.

ކަސްރަތު ކުރަން ބޭނުންވާ ވަގުތު

ކޮންމެ ކަމެއް ކުރާއިރު ވެސް އެކަމަށް ބޭނުންވާ މުހިއްމު އާލާތްތަކެއް ހުރެ އެވެ. އަދި ޒަމާނީގޮތުގެ ކުރިން އެ ބޭނުންވާ އާލާތްތަކެއް ހޯދުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެއްކަމެވެ. އެހެންކަމުން، ކާމިޔާބުކަމާ އެކު ކަސްރަތު ކުރަން ބޭނުންވާ މުހިއްމު ބައެއް އާލާތްތަކަށް ބަލާލާނަމެވެ.

ޖޫތާއި ހެދުން

ކަސްރަތު ކުރާއިރު ގަތަން ޖެއްސޭ ހެދުމެއް އަދި ޖެހަން ޖެއްސޭ ޖޫތެއް ވަރަށް މުހިއްމު ވާނެ އެވެ. ހެދުން ހިފޭފަދަ ކަމާއި އިތުރު، ކަސްރަތު ކުރާ ވަގުތުތަކުގައި ގައިން ނިކުންނަ ދާހާއި ހަށިގަނޑުން ވީހާ ވެސް އަވަހަށް ދުރުކުރައިގެން، އަދި އެ ދާހާއި

ހަށިގަނޑުން ދުރުކޮށްދޭނޭ ކާރަދި ބޯ ހުދުމުގެ ކުރުން މުހިއްމެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ކަސްރަތު ކުރާއިރު އަރާ ބޫބަލި ފެން ތިމާގެ ގަހަރު ގަސްތާ ބޮޑަކަށް ފުދަލި ފެން ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ހިތުގެ ހިނގުން ބަލާނެ އުސޫލް

ކަސްރަތު ކުރަން އަލަށް ފަށައިގަންނަ މީހަކަށް އެ މީހެއްގެ ހިތުގެ ހިނގުމުގެ މިންވަރު ބަލާނެ ކޮންމެ ވެސް ކަހަލަ ވަސީލަތެއް ވަރަށް މުހިއްމު ވާނެ އެވެ. ސަބަބަކީ، ހިތުގެ ހިނގުމަކީ އަސާސީ ބަދަލާއި އަދި ތިމާގެ ހިތުގެ ހިނގުން ގެންދަން ޖެހޭ މިންވަރު ދެނެގަތުމުގެ ގޮތުން ނެވެ.

މި ފަދަ އާލާތްތަކުގެ އިތުރުން، ކަސްރަތު ކުރުމުގެ ކޯޗާ އިރުކަކު ކަން ދެނެގަތުމަށްޓަކައި ގަޑިއެއް ބޭނުންކުރުން ވެސް ވަރަށް މުހިއްމެވެ. ހަރަކާތްތެރިވެ ފަށައިގަންނަ އިރު ހިތް ހިނގާ މިންވަރު ދެނެގަންނަ ކޮންމެ ވެސް ކަހަލަ އާލާތެއް ބޭނުންކުރި ނަމަވެސް، ގަވާއިދުން އެއް ވަރެއްގައި ކަސްރަތު ކުރާ ނަމަ ދެން ފަހުން ކޮންމެހެން އެ ފަދަ އާލާތް ބޭނުން ކުރާކަށް ނުޖެހޭނެ އެވެ. ތިމާގެ ހިތް ހިނގާ މިންވަރު ގިނަ ދުވަސް ވަމުން އަމިއްލައަށް ދެނެގަނެވޭނެ އެވެ.

ފެން

ގަދައަށް ފުދުންކުރެވޭ ތިރީސް މިނެޓު ނުވަތަ އެއަށް ވުރެ ވެސް ގިނަ އިރު ވަންދެން ކަސްރަތު ކުރާ ކަމުގައި ވަނީނަމަ، ހަށިގަނޑުން ދަހުގެ ގޮތުގައި ގިނަ އަދަދެއްގެ ފެން ބޭރުވެ އެވެ. އެހެންކަމުން، ހަރަކާތްތަކެއް ފަށައިގަތުމުގެ ކުރިންނާއި ފަހުން ފެން ބުއިމުން ހަށިގަނޑުން ފެން މަދު ވެގެން ދިމާވާ މައްސަލަތަކުން ރައްކާތެރި ވެވޭނެ އެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، ކަސްރަތު ކުރުން ގަވާއިދުން ކުރިއަށް ގެންދާ ނަމަ އެ މީހެއްގެ ކުޑަކަމުދާ ތަކެތީގެ ކުރިއަށް އެއްވެސް ކަހަލަ ބަދަލުތަކެއް އާދަޔާ ބެލުމަކީ ވެސް ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. އެ ގޮތުން ކުޑަކަމުދާ ތަކެތީގެ ކުލަ މާ ގަދަކަން ހުންނަ ކަމުގައި ވަނީނަމަ، ފެން ބުއިން ގިނަ ކުރާށެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ހުސްބަނޑުން ނުކި ކަސްރަތު ކުރިއަށް ގެންދަނީ ނަމަ، ކޮންމެ 15 މިނެޓަކުން އެއްމެ ގިނަވެގެން އެއްތަރި ފެން ބުއިމުން ފުދޭނެ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ގަދައަށް އަވި ދޫ ގަޑިތަކުގައި ކަސްރަތު ކުރާ ކަމުގައި ވަނީނަމަ، ފެން ބޯ މިންވަރު އިތުރު ކުރުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ.

ހަށިގަނޑުގެ މަސްތަކައް ވަރުގަދަ ކުރުމަށް ކުރާ ކަސްރަތުތަކެއް

ހަށިގަނޑު ބާރުގަދަ ކުރުމަށް ނުވަތަ މަސްތަކައް ވަރުގަދަ ކުރުމުގެ ގޮތުން ކުރާ ކަސްރަތުތަކަކީ އަދި ދުވުން ތަފާތު ވައްތަރުގެ ކަސްރަތުތަކެކެވެ. މިއީ ޖިމް ޖެއްސުން ނުވަތަ ބަރު އުފުއްލުން ފަދަ ހަރަކާތްތަކެކެވެ. މިއީ ހަށިގަނޑުގެ މަސްތަކައް ވަކި ގޮތަކަށް ބަރަށްޖެހުމާއި، މަސްތަކައް ވަރުގަދަ ކުރުމަށްޓަކައި ކުރިއަށްގެންދާ ފަދަ ހަރަކާތްތަކެކެވެ.

އާންމުކޮށް އަޅުގަނޑުމެން ކަސްރަތު ކުރަނީ ދުލަހާރު ސިއްހަތެއްގައި ހުރުމަށްޓަކައި ހިތުގެ ހިނގުމާއި ހަށިގަނޑުގެ ބައެއް ހޯމޯންތައް ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށެވެ. ހެލިލެވި އުޅެ ގަވާއިދުން ކަސްރަތު ކުރުމުގެ އެންމެ މުހިއްމު ބޭނުމަކީ މިއެވެ. ނަމަވެސް، މީހާގެ ހަށިގަނޑު ވަރުގަދަ ކުރުމަށް ކުރާ މި ފަދަ ހަރަކާތްތަކުން ބައެއް ހޯމޯންތައް ކޮންޓްރޯލްކުރެއެވެ. މާނައަކީ ޖިމް ޖެއްސުމުން ހަށިގަނޑުގެ މަސްތަކައް ވަރުގަދަ ކުރުވުން ނަމަވެސް، ދުވުން ހިނގުމާއި ފެތުން ފަދަ ހަރަކާތްތަކުން ކޮންޓްރޯލް ކުރާ ބައެއް ހޯމޯންތައް ކޮންޓްރޯލް ނުކުރެވެ.

ކޮންމެ ބާވަތެއްގެ ކަސްރަތެއް ނަމަވެސް ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުމަކީ ސިއްހަތަށް ހާގެ ފައިދާ ނުހަނު ފުރިހަމަކޮށް ލިބިދޭ ކަމެއް. ހަށިގަނޑަށް ފައިދާ ހުރި ކަސްރަތެއް ގަވައިދުން ކުރުމަށްޓަކައި މާ ގިނަ ވަގުތުތަކެއް އަދި މާ ގިނަ ހަރަދުތަކެއް ކުރާކަށް ނުޖެހޭ. ގިނަ ފަހަރަށް ހަމަ އެކަނި ބޭނުންވަނީ ދުވުން ނުވަތަ ހިނގުން ހެދުން، ފައިވާން އަރާމު، ޖޫތާއި އަދި ކޮންމެ ހަރަކާތެއް އެކަނި ބޭނުން ގަޑިއެވެ.

ސިއްހަތު

ކޮންފަރަންސް، ކޮންމެ ބާވަތެއްގެ ކަސްރަތެއް ކުރިއަށް ގެންދިޔަ ކަމުގައި ވީނަމަވެސް، އެއިން ހަރަކާތެއް އަދި ތިމާގެ އަމިއްލަ ނަފްސަށް ހިތްހަމަޖެހުން ލިބި، ހަރަކާތް ކުރި ބައްޗަފްއްގައި، އެއް ވަރެއްގައި ހިފަހައްޓައިދީ، އަދި އުމުރު ދިގު ފުމަށް އެހީއަކަށް ވާނެ އެވެ.

ހަމަ އެ ގޮތަށް، މަސްތޮއް ވަރުގަދަ ކުރުމަށް ކުޅޭ ކަސްރަތުގެ ސަބަބުން މީހާގެ ކަށިތައް ވަރުގަދަކޮށް، ކަށީގެ ބަލިތަކުން ރަނގަޅުކުރެވެ އެވެ. އަދި މި ފަދަ ކަސްރަތު ކުޅޭ ފަރާތްތަކުން އާންމުކޮށް ގިނައިން ގާން ޖެހުން ނަމަވެސް ހަރަކާތްތަކުގެ ބަދަލަން ހުންނަނީ ހާ މިންވަރު ބަލައި ތުއްޓާރުވެ. ސަބަބަކީ މަސްތޮއް ވަރުގަދަ ކުރާއިރު ގައިން ދިޔަ އަދަދެއްގެ ކަލޯރީ އަންދާލާ ދާނީ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ބައެއް ހޯމޯނުތައް އިތުރުކޮށް އުފެއްދުމަށް މި ފަދަ ހަރަކާތްތަކުން މަދުވަނީ ކޮންޓްރޯލް، މީގާ ދުޅަހެޔޮކަން ހިފެހެއްޓުމަށް އެހީއަކަށް ވެގެންދާ އެވެ.

1999 ވަނަ އަހަރު ސައިންސްވިރިން ކޮންފަރާ ދިރާސާއަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި އުމުރުން ފަސްދޮޅަސް އަހަރުގެ ފިރިހެނުން ކޮންމެ ހަފުތާއަކު 2 ފަހަރު 12 ހަފްތާ ވަންދެން ހަރަކާތެއްގެ މަސްތޮއް ވަރުގަދަ ކުރުމަށް ކުޅޭ ބާވަތުގެ ކަސްރަތު ކުޅޭ ނަމަ، އެ މީހުންގެ ދަރިފަސް އުފެއްދުމަށް ބޭނުންވާ ހޯމޯނެއް ކަމަށްވާ ޓެސްޓޮސްޓެރޯން އުފެއްދުން އުމުރުން 30 އަހަރުގެ ފިރިހެނާގެ އެއްވަރަށް ވާނެ ކަމަށް ވެއެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ފިރިހެނުންގެ މި ފަދަ ހޯމޯނެއް އުފެދުން ތިރިވުން މައްކަން ދިޔުމުން ދަށްވެ އެވެ. އެހެންނަމަވެސް، ހާއްސަކޮށް،

ޒުވާންކަންމަތީގައި ދެމިތިބުމަށް ބޭނުންވާ ފިޓުނަސްނަސް މި ބާވަތުގެ ކަސްރަތުތަކަކީ ޝައުގުވެރި ކަސްރަތުތަކެއްކަން ކަނަވަރުވެ.

ކޮންމެ ކަހަލަ ކަސްރަތެއްވެސް ކުރި ކަމުގައި ވީނަމަވެސް، ގަވައިދުން ކަސްރަތު ކުރުމަކީ ސިއްހަތަށް އޭގެ ފައިދާ ނުހަނު ފުރިހަމައަށް ލިބިގެންދާ ކަމެކެވެ. ހަމަގައިމުން ފައިދާ ހުރި ކަސްރަތުތަކެއް ގަވައިދުން ކުރުމަކީ މާ ދިގު ވަގުތުތަކެއް ކުރުމަށްވުރެ ހަރަދުތަކާއި ކާކަން ނުޖެހޭ އެވެ. ހަމަ އެކަނި ފައިދާ ބޮޑުތަކެއް ވާ ދިގު ނަތީޖާތައް ނޭދޭ އިރުވެސް!

ދުވަސް	ކަސްރަތު ކުރަންވީ ވަގުތު
އާދިއްތަ	30 އާއި 45 މިނެޓަށް ހިނގުން، ފެތުން، ނުވަތަ ދުވުން ފަދަ ހަރަކާތެއް ކުރުން
ހޯމަ	ރެސްޓް
އަންގާރަ	30 އާއި 45 މިނެޓަށް ހިނގުން، ދުވުން، ފެތުން ފަދަ ހަރަކާތެއް ކުރުން
ބުދަ	20 އާއި 30 މިނެޓަށް ހިނގުން، ދުވުން، ފެތުން ފަދަ ހަރަކާތެއް ކުރުން
ބުރާސްފަތި	20 އާއި 30 މިނެޓަށް ހިނގުން، ދުވުން، ފެތުން ފަދަ ހަރަކާތެއް ކުރުން
ހުކުރު	ރެސްޓް
ހޮނިހިރު	20 އާއި 30 މިނެޓަށް ދުވުން، ފެތުން، ހިނގުން ފަދަ ހަރަކާތެއް ކުރުން

ކޮންމެ ހަފްތާއަކު ތިބާގެ ކަސްރަތު ކުރާ ތާވަލް ހަދައިގެން ތި ވާ ގޮތަށް ބަލާލުން ކިހިނެއް ތޯ އެވެ؟ ކޮންމެ ދުވަހަކު ވެސް މި ތާވަލް ބަލާލައިގެން ކަސްރަތުތައް ކުރިއަށް ގެންދާ އިރު، ކަސްރަތު ކުރަން ފެށުމުގެ ކުރިން ވީހާ ވެސް ރަނގަޅަށް ހިގަނޑުގެ މަސްތައް ދަމާލާ، ރަނގަޅު ސްޓްރެޗެއް ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެއްކަން ހަނދާންކުރައްވާށެވެ.

ނިދުމާއި ސިކުނޑީގެ ދުޅަހެޔޮކަށް

އާންމު ގޮތެއްގައި ގިނަ މީހުން އެ މުޅި ދިރިއުޅުމުގެ ތިންބައިކުޅަ އެއްބައިހާވަރު ގިނަ ވަގުތު ހޭދަކުރަނީ ނިދުމުގައެވެ. މީގެ މާނައަކީ އުމުރުން 90 އަހަރު ވަންދެން ދުނިޔޭގައި އުޅުއްވާ މީހެއް ނަމަ، އޭނާ ދުނިޔޭގައި ހޭދަކުރި ދުވަސްތަކުގެ ތެރެއިން 32 އަހަރު އޭނާ ހޭދަކުރާނީ ނިދުމުގައެވެ. 32 އަހަރު ނިދުމުގައި ހޭދަކުރާ ވަރަކަ ބޮޑުވުން ހަމަގައިމު ވެސް ނިދުމަކީ އިންސާނަކަށް ކިހާ މުހިއްމު ކަމެއްކަން އިހްސާސް ކުރުވާން އެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ މަސައްކަތުގައި ޖެހޭ ވަގުތު ހޭދަކުރާ މީހުން، އަދި ވަޒީފާ ހޯއްދަވާން އިންސާނަކަށް ނިދުމަކީ ކިހާ މުހިއްމު ކަމެއްކަން ވިސްނިގެން ނުވާ މީހުންނަށް، ނިދުމުގައި ވަގުތުތައް ބޭކާރު ކުރުވާ ކަމަކަށް ވެސް އިހްސާސް ވުން އެކަށީގެން ވެއެވެ. ސުވާލަކީ ނިދުމުގައި ހޭދަ ކުރާ ވަގުތުތަކަކީ ބާކީގެ ދިރިއުޅުމުގައި ބޭކާރު ކުރާ ވަގުތުތަކެއް ބާވަ އެވެ؟

އަޅުގަނޑުމެން އިންސާނުންގެ ތެރެއިން އެއްވެސް މީހަކަށް ނިދި ދޫކޮށްލާފައި ހުރުމަކީ ކުރެވިދާނެ ކަމެއް ނޫނެވެ. ނިދި ދޫކޮށްލާފައި ކުރަން ޖެހޭ ދިރިއުޅުމު ކަމެއް ކުރުމަށް މަދު ފަހަރަކު ވަގުތު ހޭދަކުރި ނަމަވެސް، ގިނަ ފަހަރަށް ނިދި ދޫކޮށްލާފައި ކުރެވޭނެ ދުނިޔޭގެ ކަމެއް ނޫނެވެ. ޔަގީނުން ދިރިއުޅުމު ކަންކަމަށްވުރެ ކުރިން ކުރި ނަމަވެސް އެކަން ދޫކޮށްލުމަކީ ފަސޭ އިސްކަން ދެވޭ ނުކުރެވޭނެ. އަދި ގިނަ

ފަހަރަކަން ނިޒާމަކީ އެ ކަން ކުރުމަށް އިންސާފާ މާ ބޮޑަށް އެ ކަމާ ޖިހާދު ކުރާ ކަމެއް ވެސް ނޫނެވެ. މިހެން ދެންނެވި ނަމަވެސް، ކަމެއްގައި ޖިހާދު ބޮޑުވާ ހާލަތްތަކުގައި ނިޒާމަކީ އެހާ ފަސޭހަ ކަމަކަށް ނުވެ އެވެ.

ދުނިޔެއަށް އައިސްފައިވާ ބަދަލާއި އެކު މިދެ ޖަމާޢަތަކަށް ކުރިއާ ހިޔާލުތަކަށް، އިންސާނުންގެ ނިޒާމުގެ ވަރުބަލިކަމަށް ވެސް ވަކި ބޮޑެތި ނުހަނު ބަދަލުތަކެއް އައިސްފަ އެވެ.

މިގެ ގޮތުގަނޑުތަކަށް 400 އަހަރު ފަހަރުން ބަޔާވާ ހިސާބުވެ. އެކު ވެސް ބައެއް މީހުންނަށް ވިސްނުވައި އޮތީ ނިޒާމަކީ ބިލާދު ހަރުމުން ބައިކު ކުރިވެ މުޅިއަކު ވަގުތުތަކެއްގެ ގޮތުގައި އެވެ. ހަމަ އެހެންވެ، 1980 ގެ އަހަރުތަކަން ބަލައިލި ކަމުގައި ވިއަސް ކަން އޮތީ މިހެން ނޫވެ.

މިސާލަކަށް 20 ވަނަ ގަރުނުގެ ތެރޭގައި އުރުގެ މި ކަމުގެ މާހިރުންނަށް ވެސް ގޮތުގެ ކުރިމަގައި އޮތީ ވެސް ނިޒާމަކީ އެއީ މިހާ އަށް ކުރިއަރާފާ ބައްޓަމުގެ ގޮތުގަ އެވެ. އަދި ނިދި ކަނޑައެޅުމުގެ ކުރުފުޅުތައް ގޮތުގައި ހުރިހުން ބައެއް ފަރުމާކުރުން ޖަމާޢަތްތަކާއި ވެސް ކުރި އެވެ. ނަމަވެސް، ނިޒާމަކީ ބައްޔެއް ކަމަކު ބުނެމަކީ ފަސޭހައީ ޖުމްލާ ނޫން ބޭނުން ވެސް އަމުގަނޑު ހިތަން އަހަރު އެވެ.

މިހާ ހިސާބުން އެދިގެ ސުވާލަކީ، އިންސާނާ ނިޒާމު ދުނިޔެ ކުރުވުން ގޮތުގައި ހުރިހުން އެ ފަރުމާކުރުން އެކު ޖަމާޢަތްތަކުގެ ކުރި ކުރިއެރިއްޔާ ބާވަ އެވެ؟ މިގެ ޖަވާބު ވަރަށް ވެސް ކުރެވެ.

އޭގެ ސަބަބަކީ، ނިދުމަކީ ކިހާ މުހިއްމު ކަމެއްކަން އޭރުގެ ސައިންސްވެރިންނަށް ވިސްނިފައި ނުވުމެވެ. އަދި އިންސާނުން ނިދާ ވަގުތުތަކުގައި އަމަލީ ގޮތުން ދިރިއުޅުން ކުރިއަށްދަން އެއްވެސް މަސައްކަތެއް ކުރާ ތަން ނުފެންނާތީ އެވެ. ނިދާ އިރު ކާކަށް އަދި ބޭކާރު ވެސް ނުދޭނެ އެވެ. އެހެންކަމުން، އެއީ ހަމަ ހަރަކާތުގައި ވެސް މިހާގެ އުމުރުން ބޭކާރު ވެގެންދާ ވަގުތުތަކެއްކަމަށް ބާއޭވެ؟ މިސާލަކަށް ޖަވާބު މި ޖަވާބުގެ ސައިންސްވެރިން ވަނީ ވަރަށް ފުރިހަމަ އަށް މިހާރު ހޯދާފައި އެވެ.

ނިދުމުގައި ހަށިގަނޑު އެއްވެސް މަސައްކަތެއް ނުވަތަ ހަރަކާތެއް ނުކުރާކަން ހީވި ނަމަވެސް ނިދުމަކީ ހުރިހާ ވަގުތުތަކުގައި، މިހާ ނުނިދާ ހުންނަ ވަގުތުތަކުގައި ކުރާ މަސައްކަތްތަކަށް ނުވަތަ އެއަށްވުރެ އިތުރަށް ވެސް ބައެއް ފަހަރަށް ސިކުނޑި މަސައްކަތް ކުރޭ.

ކޮންމެއަކަސް، ފެންނަ ފެނުމަކީ ބިނާކޮށް ގަބޫލު ކުރަންޖެހޭ ހަގީގަތަކީ ނިދާ ވަގުތުތަކުގައި ހަށިގަނޑުވެސް މާ ބޮޑު ކަމެއް ނުކުރާ ކަމެވެ. ތަފާތަކީ ފެނުމަކީ ނިދާފައި އެހެން ގޭގައި މިހާ އެއްވެސް ކަމެއް ނުކުރާ އެވެ. ނަމަވެސް، ހަގީގަތަކީ، ނިދުމުގައި ހުރިހާ ވަގުތުތަކުގައި މިހާގެ ސިކުނޑީގެ ވަކި ބައިތަކެއް، އެ މިހާ ނުނިދާ ހުންނަ ވަގުތުތަކުގައި ކުރާ މިންވަރަށް ވުރެ އިތުރަށް މަސައްކަތް ކުރާ ކަމެވެ.

ނިދަން ޖެހުނީ ކީއްވެ؟

ނިދަނީ ކީއްކުރަން ބާވަ އެވެ؟ އާންމު ގޮތެއްގައި، ރޭގަނޑު ނިދާ ވަގުތުތަކަކީ ދުވާލުގެ ބޭރު މަސައްކަތްތަކުގައި ހަށިގަނޑުން ހުސްވާ ހަކަތަ އިއާދަ ކޮށްދޭ ވަގުތުތަކެވެ. އެހެންކަމުން، ފުރަތަމަ ފެށޭ މި ކަމަށް ބަލާލާފައިވާނެވެ. އުސޫލުއްގެ ގޮތުން ދުވާލު ގަޑީގައި ހަށިގަނޑުން ބޭނުންވާ ހަކަތަ އާއި، އަދި ދުވާލު ގަޑީގައި އެ މީހަކަށް ކާވާ ކާނާއިން ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ އިތުރު ހަކަތަ އުފެއްދާ ވަގުތުތަކަކީ ރޭގަނޑު ނިދާ ވަގުތެވެ.

ދެވަނަ ކަމަކީ، މީހާގެ ހަށިގަނޑުން އިތުރަށް ހަކަތަ އުފެއްދުމަށް ހަށިގަނޑުގައި ވަރުޖެއްސުމެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ނިދާ ގަޑީގައި މީހާގެ ހަށިގަނޑުން ކެލޮރީ ނުވަތަ ހަކަތަ އަންދާ މިންވަރު ދަށް ވާނެ އެވެ. ރޭގަނޑުގެ ނިދާ ވަގުތު މީހާގެ ގައިން 110 ކެލޮރީ ހަރުކާ ކަމްދުވެ އެވެ. މިއީ ގޮތެއްގެކަން އާންމުކޮށް ކާއްދުގައި ބޮންނުކުރާ ބަނަހަރުކަން ކެލޮރީ ލިއްބަހިޔާ މިންވަރެވެ.

ތިންވަނަ ކަމަކީ، ނިދާ ގަޑީގައި، ހާލާ ހުންނަ ވަގުތަކަށް ފުދި ސިކުނޑީގެ މަސައްކަތް ހުއްޓިފައި، ސިކުނޑީގައި މަޢުލޫމާތު ރައްކާކުރުމުގެ މަސައްކަތް ކުރިއަށް ދެއެވެ. މިސާލަކަށް، ހަމަހިނދު ނިދާފައި ހުންނައިރު ކާކު އުނގެނުނު ދަރުސްތަކުން މަޢުލޫމާތު ރައްކާވި ނަމަ، ސިކުނޑި އަން އެ ދަރުސްތަކުން ލިބޭ އުނގެނުން އެންމެ ފުރިހަމަ އަން ސަރުދިގައިނަން ކަމަކަށް ވެގެން ދު އެވެ. އަދި ސިކުނޑިއަން އެ

ތަކެތި ނަގައިގަތް ކަމުގައި ވިސްނަމަވެސް، އެއީ އެހާ ފަސޭހަކަމެއް ސިޔާސީގައި ހަރުދާ އެއްކޮށް ކަމަށް ނުވެ އެވެ. ރާއްޖޭގެ ނިޔަ ހަމަހަމަކުރުމަށް މިހާރު ވިސްނުން ބޮޑު ވުމާއި އާންމު އުފެއްދުންތެރިޔާ މިހާރަކު ފުރަތަމަ ފަރާތް ބޭނުން އެހީވެދޭ ކަމެއްކަމެވެ.

އެންމެ ގޮތެއްގައި ދުވާލު ގަޑީގައި ކުރާ މުހިއްމު ބޭނުމީ ކަސްރަތަށް، ނިދާ ގަޑީގައި ސިޔާސީގައި ރައްކާ ކުރެވޭ އެވެ. އަދި އެ ކަސްރަތަށް ބޭނުން ދުވަހަށް ވަންދެން ހަނދާންގައި ހަރުދަނާއި ހުރިހާ ތަކެތި ގުޅިފައި އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ ނިދުމުގެ ތަފާތުގައި، ހާލު ހަމަތަ ވަގުތުތަކުގައި ސިޔާސީގައި ހިންގާފައިވާ ކަންތައްތައް ތިމާ އަށް މުހިއްމު ނޫން ކަސްރަތް ފޮހެލެވޭ އެވެ.

ރާއްޖެ ނިދާ ވަގުތުތަކާ ދުވާލު ގަޑިތަކުގައި ހާ ހާމަވެސް ހަނދާނާ އުފެއްދުމާއި، ހިނގާފައިގައި ވަކި ޤާއިމްވެގެން ވަގުތު. އަދި ދުވާލު ގަޑިތަކުގައި ހިންގާފައިވާ ކަސްރަތް ސިޔާސީގައި ރައްކާކުރާ ވަގުތަކީ ފޮހެ ނިދާ ވަގުތު.

ނިދުމަކީ ހިއާ ދުވަހުގެ ކަސްރަތް މިހާރު ތިބާގެ ހަމަ ގެންގުޅޭ ފޮހެ ވަރަކަން ސިފަ ކުރުވަން ކަމަނ އެނިމީދު ކުރައެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ނިދުމަކީ ތިމާ ބާރުގަދަ އިރާދާ ބޭނުން ފެންނަ ކުރުވާ ކަހަލަ ފޮހެ ނުވާ ވަގުތެވެ. ބަޔަކު ފިހަރާން ހިތަށް ނިދަން ބޭނުންވާ ބޭފުޅުން ނަމަވެސް ސިޔާސީ އެ ކަމަށް ބޭނުން ފިހާރަ ފޮހެ އަދި އެވެ. ހަމަ

އެހެންވެ، އެއާ ހިލާފަށް، ކިޔަވަން މުހިއްމު ކަމެއް ދިމާވެގެން ނުނިދާ ހުންނަން މަޖުބޫރުވި ނަމަވެސް ނުނިދާ ހުރެވޭ ވަކި ވަގުތެއް ވަންދެން ނެތް.

ދުވަހުރު ސިއްހަތަށްއަދި އަދިއްލަ ހަޔާތި ފޫދު ކުރުމަށް ކުރާ އެންމެ މުހިއްމު އެއް ކަމެއް ގޮތުގައި ހަމަނިދި ހޯދުން މަސައްކަތް ކުރުމަކީ އަޅުގަނޑު ވަރަށް ބޮޑަށް ބާރުއަޅާ ކަމެކެވެ. މި ގޮތުން، ކޮންމެ ދުވަހަކު ވެސް 8 ގަޑިއިރުގެ ނިދި ހަމަ ކުރަން. ވަޤުތު އަށް ނުކުންނަން ޖެހޭ ދުވަހާ ކުރިއްޖެ ދުވަހާ ތަފާތު ނުވާގޮތަށް ކޮންމެ ދުވަހަކު ވެސް ހަމަގަޑިއަކަށް ބާރުވާ ނިދި ފުރިހަމަ ކުރަން މަސައްކަތް ކުރަން.

ހަމަނިދި ނުލިބުމަށް ދިމާވާ ބައެއް ސަބަބުތައް

ދުނިޔެ ކުރިއަރައި އިންސާނުންގެ ދިރިއުޅުމަށް އައިސްފައިވާ ބަދަލާ އެކު، އަދި ބައެއް ފަރާތްތަކުން މަސައްކަތުގެ ބުރަކަމާ ހެދި، ނުވަތަ ތިމާ ގައިގައި ހިފާފައި ހުންނަ ނުބައި އާދަތަކުގެ ސަބަބުން ނަމަވެސް، ހަމަނިދި ހޯދުމަށް އުނދަގޫ ދިމާ ކުރަމުން ދަނީ އެވެ.

1950 ވަނަ އަހަރުން ފެށިގެން ސައިންސްވެރިން ކޮށްފައިވާ ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުގައި ކޮންމެ ބޮޑަކު ދުވަހަކަށް 8 ގަޑިއިރަށް ނިދަން ޖެހޭ އެވެ. ނަމަވެސް،

ޙަރަކާތް އައިސް ނުވަތަ މި ޖަމާޢަތުގައި ގިނަ މީހުން ޖުމުލަ ކޮށް ބޮޑެތި ނިދުމުގައި
ޙާދިސާތަކާ އެއަށްވުރެ ދިގު ގަޑިއިރު ނުވަތަ ދެ ގަޑިއިރު މަދުކޮށް 6 ނުވަތަ 7 ގަޑި
އިރުވޭ.

ކިޔަވާ ކުދިން ފެށޭ ބަޔަކު ފަރަތު ނިދަނީ 5 ވަރަކަށް ގަޑި އިރަށްވެ. ބަޔަކު
ފަރަތަށް ޖެހޭން ކުދިން މީގެ އިދިކޮޅެވެ. އެ މީހުންނަށް ނިދި ހަމަކުރެވޭނީ ނުވަ
ގަޑިއިރު ނިދައިގެން ނެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ކުރިން ވެސް ސަބަބަކާ ހުރި، ބަޔަކު މެދު
އުމުރުގެ ނުވަތަ ދެއަހަރު ފުރާ އުމުރުން ދުވަސްވީ މީހުން ޖެހޭނީ ނިދަނީ 5
ގަޑިއިރަށެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ޖެހޭނެ މަސައްކަތްތެރިކަން ފަރާތްތަކުގެ ނުވަތަ ނަމޫނާ
ޖެހޭތީ ނަގާ މީހުން ނިދުމުގައި ގެންގުޅޭ އުސޫލު ހަދި އެއަށް ވުރެ ހާލު ދަރަ އެވެ.

ތިރީގައި މި ވަނީ ހަރަކާތްތެރި ބޭނުންތެރި ހަމަޖެހި ނިދިތަކުން ފުދުވުރާ ބަޔަކު
ދުވަހު ސަބަބުތަކާއި އެގެ ތަފްސީލެވެ.

ޙަރަކާތު ހާލާ ގުޅުންހުރި ޖެހުން

ފަހަކަށް އައިސް ޙާއްޖުގައި ފެށި ގިނަ ހިދުމަތްތަކަކީ ސަރުފީސް ގަޑިއިރު ތިބާ
ހިދުމަތްތަކެއް ކަމަށް ވާތީ، ބައެއް މީހުން ހަރަކާތްގެ ވަގުތުތަކުގައި މަސައްކަތް
ކުރަން ޖެހެ އެވެ. އަދި ޙަރަކާތްގެ ނިދި ނަގާތުމަށް ފަހު ހަމަޖެހިފަރާ އެކު
ކޮށްތަކުގައި ތިބޭ މީހުން ފެށު މަދުވެ ނޫނެވެ. ނަމަވެސް މީގައި ވިސްނާލަން ޖެހެ

ކަމަކީ ރޭގަނޑު ނުނިދާ ހާލު ތިބެމުން ފަހު ދުވާލު ނިދުމަކީ އިންސާނުންގެ ހަށިގަނޑު ބައްޓަން ކުރެވިފައިވާ ގޮތް ނޫން ކަމެވެ.

ރޭގަނޑު މަސައްކަތް ކުރާ ފަރާތްތަކުން ދުވާލުގެ ވަގުތުތަކުގައި ނިދި ނަމަވެސް، ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ނިންޖެއް ނުލިބޭ އެވެ. މީގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން މީހާގެ ސިއްހަތަށް މަސައްކަތް ކުރާ މިންވަރާއި އަދި މީހާގެ އުފެއްދުންތެރިކަމަށް އެ ކަމުން ކޮންމެ ވެސް ވަރަކަށް އަސަރު ކުރެ އެވެ.

މާ ގިނައިން ކެފީއިން ހިމެނޭ ބުއިންތައް ބުއިން

ކުރަން ޖެހޭ "މުހިއްމު" ކަންތައްތަކުގެ ސަބަބުން ރޭގަނޑު ނިދި ނަގާފައި ނުވަތަ ރޭގަނޑުގެ ބޮޑުބައި މިންވަރަކަށް ނިދި ފުރިހަމަ ނުކޮށް ތިބޭ ފަރާތްތައް ވެސް މިހާރު މަދެއް ނޫނެވެ. މި ގޮތަށް ނިދި ހަމަ ނުކޮށް ހާލަތުގައި ތިބޭ ފަރާތްތަކުން ކެފީން ގިނަ އަދަދަކަށް ހިމެނޭ ކެފީން ވެސް ކަރަތަ ބުއިމަށް ބޭނުން ޖެހެ އެވެ. ކޮފީ، ސައި ނުވަތަ އެ ނޫން ވެސް ގިނަ އަދަދަކަށް ކެފީން ހިމެނޭ ބުއިންތައް އާދަ ކަން ބުއިމުގެ ސަބަބުން ވެސް ރޭގަނޑުގެ ބޭނުންވާ ހަމަ ނިދި ހޯދުމަށް ދަތިތަކާ ކުރިމަތިވެ އެވެ.

ނަމަވެސް، ކޮފީ އަދި އެ ފަދަ ބުއިން އަކީ ގޯސް އެއްޗެއް ކަމަކަށް ވެސް ނުބެލެވެ. ހެޔޮ މިންވަރަކަށް (މިސާލަކަށް، ދުވާލަކު ދެ ތިން ތަށި) ކޮފީ ބޯއި އުޅުމަކީ ސިއްހަތަށް ފައިދާ ހުރި ކަމެއްކަން ދައްކައިދޭ ދިރާސާތައް އެބަ ހުއްޓެވެ.

ދުވަހަށް ސިޔާސަތުތަކުގައި ވީނަ ދުވަސް ދުނިޔޭގައި ދިރިއުޅޭ މީހުން އުޅޭ ތަނުތަނުގައި، މިސާލަކަށް، އިޓަލީ ފިރާންސްގެ ސާވޭނިއާ އަދި ގްރީސްގެ އިޓާލިޔާ އަދި މެދުތިރިކަނޑުގެ ސަރަހައްދުގައި ކުރީ ބޮޑު އުޅޭ މީހުން އުޅޭ ތަނުތަނެވެ.

ނަމަވެސް، ވިސްނާލަން ޖެހޭ ކަމަކީ ގިނައިން ކުރީ ބޮޑު އުޅުމަކީ (ހާއްސަކޮށް، ރޯމަނުގެ ވަގުތުތަކުގައި ކުރީ ގިނައިން ބޮޑު އުޅުމަކީ) އެއިން މީހާގެ ނިންމަކަށް ހުރަސްއެޅޭ ކަމެއް ކަމެވެ. މިކަމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ސިޔާސީގެ ބައެއް މަސައްކަތްތަކެއް ނުވަތަ ސިޔާސީގައި ކުންފުނިން ރައްކާކުރަން ބޭނުންވާ މައުލޫމާތު ރައްކާކުރުމުގެ މަސައްކަތަށް ބުރުއަރަ އެވެ.

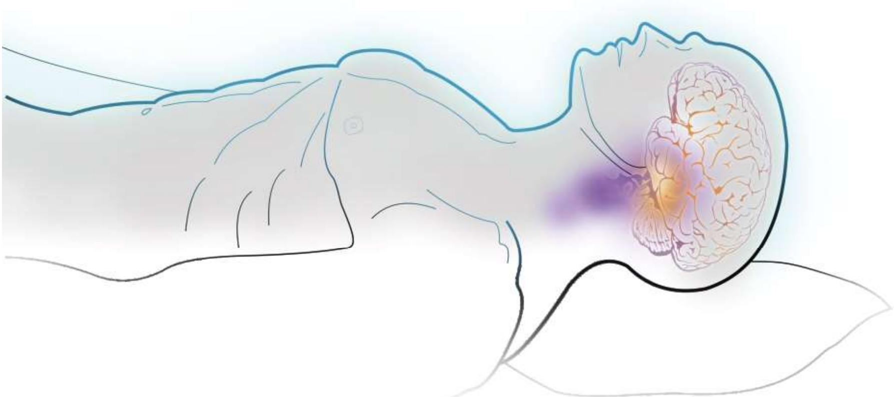
ގިނައިން ކުރެއިން ހިމެނޭ ބެއިންތަކަކީ ފަސޭހައިން އެއަށް ދުވަހުގާ އެއްޗަކަށް ވުމުން، އާދަކޮށް ރޯމަނު ކުރީ ބޭ ނަމަ، އެ ކަމުން މީހާއަށް ހަމަނިޔަ ލިބުމުން ދުރުކުރަނުން އެވެ.

ޖިހާދު ބޭރުވުން

ދިރިއުޅުމުގައި ދިމާވާ ބައެއް ނުރައްކާ ކަންތައްތަކާ ހުރި ބާރުސްޓް ޖިހާދު ބޭރުވުމުން ވީނަ ފަހަރަށް ނިދަން އުނދަގޫވެ އެވެ. މިއީ އަޑުގަނޑުމުންގެ ތެރޭގައި އާންމު ކަމަކާ ފެށޭ ދަންނަވިދާން އެވެ. އެހެންކަމުން، ހަމަނިޔަ ކުރުމަށް ބާރާސްޓާ ކަރަޓަ

ކަންތައްތަކުން ވީހާ ވެސް ދުރުވެ އުޅުއްވުމަށް ބަލާށެވެ.

މީގައި ހިމަނާލެވުނު ކަންތައްތަކުގެ އިތުރުން، އާދަޔާ ހިލާފަށް އަޑުގަދަ މާހައުލުގައި އުޅެން ޖެހުމުގެ އިތުރުން ބައެއް ކަހަލަ ބަލިތަކާއި ގައިގައި ރިއްސުން ފަދަ ކަންކަމާ ނިދިން މަހުރޫމުވާ ކަންކަމެވެ. މީގެ އިތުރުން ވެސް އަލިގަދަ ތަންތާ ނިދަން ޖެހުމާއި، ބައެއް ވައްތަރުގެ ޒުކާމަށް ބޭސް ބޭނުންކުރުމާއި، ނިދަން ޖެހޭ ތަނަކީ ހިތްހަމަޖެހޭ ތަނަކަށް ނުވުމާއި، ކަމަކާމެދު މާ ބޮޑަށް އުނދަގޫ ކުރުން (އެކްސައިޓް ވުން) ފަދަ ކަންތައްތަކުގެ ސަބަބުން ވީހާ ނިނދި ދުރު ކުރުވަ އެވެ.



ސިކުނޑީގެ ދުވަހުގެ ހަރަކާތްތަކާއި ނުރައްކާތެރި ބަލިތަކުން ދުރުވެ ހުރުމަށް ހަމަނިދި އައީ ކޮންމެހެން ވެސް ބޭނުންތެރި އެއްޗެކެވެ.

ހަމަނިދި ނުލިބުމުން ހަށިގަނޑަށް ކުރާ ނޭދެވޭ އަސަރުތައް

ނިދި ހަމަ ވުމަކީ މީހާ ކަންކަމުގައި ހާސްވެ ބުރިގަދަވެ އަދި ހަމަވިސްނުމާ ދުރުކޮށްދޭ ކަމެކެވެ. މީގެ އިތުރުން ހަމަނިދި ނުލިބުމަކީ މީހާ އަން ނުރައްކާތެރި ބަލިތަކާ ކުރިމަތިލުމާ، ހަށިގަނޑުގެ ހަށްގަނޑުގައި އަވަހަށް ބުޑުވެ، އަދި ފަރުވުމަށް ވެސް މަގުފަހިވާ ކަމެކެވެ. ހަމަނިދި ނުލިބުމުން ކުރިމަތިވާ ނޭދެވޭ ކަންތައްތަކާއި އޭގެ އިތުރު ތަފްސީލު މިރިސާލާގައި ހިމަނާނަމެވެ.

ތޫނު ފިލިކަން ކުޑަވުމާއި ހަނދާން ނެތުން

މިއީ ގަބޫލު ކުރަން ފަހަރެއްގައި ދަތިވެދާނެ ކަމެކެވެ. ނަމަވެސް، ހަމަގައިމު ހަމަނިދި ނުލިބުމަކީ މީހާގެ ސިކުނޑީގެ ދުވަހުގެ ހަރަކާތްތަކާއި ވިސްނުންތެރިކަން ދަށްކޮށްދޭ ކަމެކެވެ. އަދި އެއީ އާ ތަކެތި އުނގެނުމަށް ވެސް ބޭނުންތެރި ކަމެކެވެ. ހަމަނިދި ނުލިބުމުން މީހާ ކަންކަމަށް ދޭން ޖެހޭ ސަމާލުކަން ކުޑަވެ އެވެ. އަދި ނިދުމަކީ އިންސާނާގެ ހަނދާންތަކުގައި ބަހައްޓަން ޖެހޭ އެއްޗެހި ސިކުނޑީގައި އެއްކޮށް ފައިލު ކުރެވޭ ވަގުތު ކަމަށް ވާތީ، ހަމައަށް ނުނިދާ ނަމަ ސިކުނޑީގައި މައުލޫމާތު ރައްކާކުރެވޭ މިންވަރު ދަށްވެ، ބައެއް ކަންކަން ހަނދާން ނެތުމަށް ދުރުވެދޭ އެވެ.

ފަރަވުން

ރަނގަޅަށް ނުނިދޭ ނަމަ މީހާގެ ބަރުދަން އިތުރުވުމަށް މަގުފަހިވާ އެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ރޭގަނޑު ނިދަނީ 5 ގަޑިއިރު ނުވަތަ އެއަށްވުރެ މަދުން ނަމަ، މީހާގެ ބަރުދަން އިތުރުވުމުގެ ފުރުޞަތު 50 އިންސައްތަ އޮންނަކަމަށް ސައިންސްވެރިންގެ ދިރާސާތަކުން ހާމަވެ އެވެ.

ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ނިދި ނުލިބުމުގެ ސަބަބާއެއްގެ ގޮތުން ހަށިގަނޑުގައި "ގްރެލިން" ނަމަކަށް ކިޔާ ހޯމޯނެއް އިތުރުވެ އެވެ. މިއީ ހައިކަން އިތުރު ކާނާ ހޯމޯނެކެވެ. މި ހޯމޯން ހަށިގަނޑުގައި އިތުރުވުމުގެ ސަބަބާއެކަން ފެންދަނީ ދިޔައިން ކާއްމަން ސިކުނޑިއަށް ފެށޭ ޚިޔާލުވެވެ. ހާއްސަކޮށް، ދިޔައިން ކާބޯހައިޑްރޭޓް ނުވަތަ ހަކުރު ހިމެނޭ ބާވަތްތަކާއި ފޮނި ކާތަކެތި ކާއްމަން މީހާއަށް މަޖުބޫރުވެ އެވެ.

ހަށިގަނޑުގައި އަވަހަށް ބަލިޖެހުން

ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ނުނިދާ ނަމަ، މީހާގެ ހަށިގަނޑުގައި ރޯ ގިނަވާ ގޮތެވެ، އަދި ގޭ ކައިރި ކަރުވާގޮތް ވެއެވެ. ހަމަނިދި ނުލިބުމުން ސްޓްރެސް ހޯމޯނެއް ކަމުގައިވާ ކޯޓިސޯލް ބޮޑުވެގެން މިންވަރު ކާމިޔާބު ކަމަށާއި ކޮންޓްރޯލް ނަމަކަށް ކިޔާ މިންވަރުގެ ހަށިގަނޑުން ދަނޑިކުރުމަން ބޮޑު އެއް އެވެ. ސަބަބާއަކަށް ވެސް މިވާ އަވަހަށް މުސްކުޅިވުމުގެ އަލާމާތްތައް ހަށިގަނޑުގެ ބޭރުފުށުން ފެންނަން ފަށައެވެ.

ކަންކަމުގައި އަވަހަށް ހާސްވެ ކަންބޮޑުވުން

އާންމު ގޮތެއްގައި، ހަށިގަނޑު ނުނިކި ވަރުބަލިކަންމަތީ މިބާ މީހުންނަށް ދިރިއުޅުމުގައި ދިމާވާ ކުދިކުދި ކަންކަމުގައި މާ ބޮޑަށް ފިކުރުބޮޑުވެ އަވަހަށް ހާސްވާ މީހުން ނެވެ. އެހާ ފަސޭހައިން ފިކުރު ބޮޑުވެ ކަންބޮޑުވާން ދިމާވާ މައިގަނޑު އެއް ސަބަބަކީ ކަންކަން އަވަހަށް ހަދާން ނިމެން ބޭނުންވުމެވެ.

ހަޤީޤަތުގައި، ބޮޑު ކަމެއް ދިމާވުމުގެ ސަބަބުން މީހާ ފިކުރު ބޮޑުވުމަކީ މާ ބޮޑު މައްސަލައެއް ނޫނެވެ. އެއީ ކޮންމެ މީހަކަށް ވެސް ދިމާވެދާނެ ހާލަތެކެވެ. ނަމަވެސް، ކުދިކުދި ކަންތައްތަކަށް ބޮޑު ކަމަކަށް ވެ، މީހާ ހަލަނބޮލި ޖެހުމުން ދަތިތަކެއް ކުރިމަތިވާ ހިސާބަށް އޭގެ ނުރައްކާވާ ނުވަތަ މައްސަލަތަކަށް ދިމާވާން ފެށިދާނެ ހިސާބެވެ.

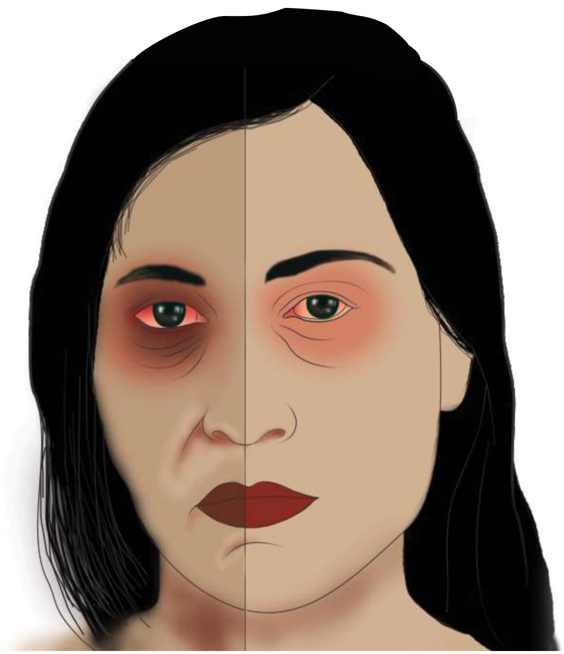
ޢާއަބަދު މީހާ ފިކުރު ބޮޑުވެ ހާސްވެފައި ހުރުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން މީހާގެ ދިފާޢީ ނިޒާމު ބަލިކަށިވުމަށް މަގުފަހިވެއެވެ. ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ހަމަނިދި ނުލިބި ވަރުބަލިކަންމަތީގައި މިބާ މީހުންނަށް ބާރުގަދަ ބަލިތައް ކުރިމަތިވުމަށް ފުރުސަތު ހުޅުވިގެންދެއެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ތޫގަނޑު ހަމަޖެހިފައި ހުންނަ ނިދި ނަގާ ފަރާތްތަކަށް ވުރެ މިބާ ފަރާތްތަކާއި ޚާއްސަކޮށް ވަސްވާސްކަން ކުރާ މީހުންނަށް ކެންސަރު ބަލި ފަދަ ބަލިތަކެއް ޖެހުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑު ކަމަށް ސައިންސްވެރިންގެ ދިރާސާތަކުން ހާމަވެ އެވެ.

ތަފާތު ބަލިތަކަށް މަގުފަހިވުން

ސިކުނޑި އަށް ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ނިދި ހަމަނުވުމުގެ ސަބަބުން މީހާ ވަރުބަލިވެ، ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު އިތުރު ވެގެންދެއެވެ. ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ހަކުރު ބަލީގެ ބާވަތެއް ކަމަށްވާ ޓައިޕް 2 ޑައިބެޓިސް ފަދަ ބަލިތަކެއް ޖެހުމަށް މަގުފަހިވެގެންދެއެވެ. ހަމަ މިއާއެކު، ލޭ މައްޗަށް ދިޔުމާއި ހިތުގެ ބަލިތަކާއި ކުރިމަތިލާން ޖެހުމުގެ ފުރުޞަތު ވެސް ފަހިވެގެންދެއެވެ.

ސިކުނޑީގެ ބައެއް ބަލިތައް ދިމާވުން ގެދުރުވެރިވަނީ ހަމަނިދި ނުލިބުމުގެ ނަތީޖާއެއްގެ ގޮތުން ކަމަށް، މިގޮ އެތަކެއް އަހަރެއް ކުރިން ސައިންޓިސްޓުން ކޮށްފައިވާ ދިރާސާތަކުން ވަނީ ހާމަ ވެފަ އެވެ. އެހެންކަމުން، ދުވަހަކު ސިކުނޑީގެ ވެރިއަކަށް ވުމަށް ގަވައިދުން ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ނިދި ހަމަކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ނިދި ހަމަނުލިބުމުގެ ސަބަބުން ކަންކަމުގައި އަވަހަށް ހާސްވެ، ފިކުރު ބޮޑުވުމާއި ރުޅި ގަދަވުމާއި، ފަދަ ވުމާއި، އަވަހަށް މުސްކުޅިވުން ފަދަ ކަންކަމާ ކުރިމަތިލާނެ.



ހަމަނިދި ނުލިބޭ ނަމަ މީހާ އަވަހަށް މުސްކުޅިވުމުގެ އަލާމާތްތައް ބޮޑުވުމުން ފެންނަން ފަށާ.

ނިދުމުގެ މަރުހަލާތައް

ދުވަހުގެ ސައުވީސް ގަޑިއިރުގެ ތެރޭގައި މީހާ ހޭލާ ހުންނަ ވަގުތުތަކާއި، އަދި ނިދަން ޖެހޭ ވަގުތު ކަނޑައަޅަނީ އެ މީހެއްގެ އަމިއްލަ ސިކުނޑިން ނެވެ. އަދި ދުވާލުގެ އިރުގެ އަލި ލިބޭ ވަގުތާއި ރޭގަނޑުގެ ވަގުތުތަކުގައި މީހާ ހަރަކާތްތެރިވާނެ ގޮތް ވެސް ކަނޑައަޅަނީ އޭނާގެ ސިކުނޑިން ނެވެ.

ދުނިޔެ މަތި އަނދިރިވެ ރޭގަނޑުވުމުން މީހާގެ ހަށިގަނޑުން، މެލެޓޯނިން ނަމަކަށް ކިޔާ ހޯރމޯނެއް އުފެދެން ފެށެއެވެ. މިއީ މީހާ ނިދި އަރުވައިދޭ ހޯރމޯނެކެވެ. ހަމަ އެހެންނަމަވެސް، ދުވާލު ވަގުތު އިރުން ލިބޭ އަލީގެ ސަބަބުން މި ހޯރމޯން އުފެދުން މިންވަރު މަދު ކުރުމަށް ސިކުނޑިން ބާރު އަޅައެވެ. ނަމޫނާއެއްގެ ގޮތުން ރޭގަނޑު ވަގުތުތަކުގައި މީހާ ނިދި އައުމަށް އަދި ދުވާލު ގަޑީގައި ހޭލާ ހުރުމަށް މަގުފަހިވެ އެވެ.

ނަމަވެސް، މި ހޯރމޯނަށް އުފެއްދުން ނުވަތަ އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުގެ ހިނގުމަށް ބަދަލު އަންނަ ފަހަރު ވެސް އާދެ އެވެ. އެ ގޮތުން، ރޭގަނޑު ގަޑީގައި މަސައްކަތް ކުރަން ޖެހުން ނުވަތަ [illegible] ގައުމާއި ގަޑީގެ [illegible]

ލިބުމާއި އަދި ރޭގަނޑު ގަޑީގައި ގިނަ އަދަދެއްގެ ތަފާތު ވައްތަރުގެ ކުލަތަކުގެ ލައިޓުތައް، (މިސާލަކަށް ޓީވީ، ކޮމްޕިއުޓަރު، މޯބައިލް ފޯނު) ފަދަ އާލާތްތަކުން ލިބޭ އަލިގެ ސަބަބުން ވެސް މި ހޯމޯން ހަދާގަނޭން އުފެއްދުމުގައި ބަދަލުތަކެއް އާދޭ އެވެ.

އިންސާނާ އަށް ނިދުމަށް އުނދު އުކާރީގެންވާ ވަގުތަކީ ދުވާލު ވަގުތަށް ފުރި ހޯމޯނުގެ ގ ވަގުތު. ހޯމޯނު ނިދި ނަގާލުމަށް ފަހު ދުވާލު ނިދާ މީހުންނަށް ތަފާތު ސިއްޙީ މައްސަލަތަކާ ކުރިމަތިވޭ.

ގިނަ ފަހަރަށް، އަޅުގަނޑުމެންނަށް ގަބޫލު ކުރެވިފައި އޮންނަނީ، ނިދަން އޮތްނަމަ ތިންދެ ގަޑިއަށް ނިދާލެވުމަށް ފަހު، އެނދުން ހޯދަން ކައިރި ވުމުން މަޖުބޫރުވެގެން ހޭލެވިދާނެ ކަމަށެވެ. ދަންވަރު ގަޑީގައި ހޭލުމަށް ބަދަލުކުރަން ޝަރުތުވޭ ނިދުމުގައި މަސައްކަތްތަކެއް ކުރިއަށް ދާ ގޮތް ބަލާ ދިރާސާ ނުކުރެވޭ އެވެ.

ނިދުމުގެ ބައިތަކުގައި މީހާ ބަލާފައި އެކިއެކި ފަހަރުގެ ފަހަރުގައި ފުރަތަމަ ގޮތުގައި ގަބޫލުކުރެވިފައި ނިދުމާއި، އަދި ދަބަދުބައި އޮޑުމާއި، ހަވާފުން ފުރުސަތު ފަދަ މަރުހަލާތަކެއް ކުރިއަށްދެ އެވެ. ފުރިހަމަ ނިންޖެހުން ނިދުމަށް މި މަރުހަލާތައް ފުރިހަމަވެގެން ދެވެ އެވެ. އެންމެ ގޮތުގައި، ނިދުމުގެ ތަރުތީބުގައި ކުރިއަށްދާ މި މަރުހަލާތައް ކުރިއަށްދަނީ ކޮންމެ 90

މިނިޓުކުން 90 މިނިޓަކަށް.

ނިދަން އޮށޯވެގަތުމަށް ފަހު ފުރަތަމަ 90 މިނިޓުގެ ތެރެއިން ވަކި ވަގުތެއް ވަންދެން ގަދައަށް ނިދާލާފާ އުޅޭ. ދެއަށްފަހު ހުވަފެން ފެން އުޅޭ. އަދި ދެއަށްފަހު ނިދި މަޖުވޭ، މީހާ ހާލުވެ އުޅޭ. ހަމަ ދެއަށްފަހު، ގިނަ ފަހަރަކަށް ރަސްގަކަން ހާ ނިދިވި އަށްއޮގާ ވެސް އަށްއެއް ބަދު ފުރި، ގަދައަށް ނިދިނީ އުޅޭ. އެހެންކަމުން، ރޭގަނޑުގެ ނިދުމުގެ ތެރެއިން މި ގޮތަށް ހަތަރުއަށް ފަހަރަށް ނިދުމަށްފަހު ހާލަތު އުޅޭ. ގިނަ ފަހަރަށް ހޭލުމާ ނުލަފާ ދެނޑެއް ގާތްގަނޑަކަށް ނިދިނީ ސަބަބަކީ ވެސް މިއުޅޭ. ނަމަވެސް، ނިދުމަށް ފަހު ހާ ގަދަފައި ނިސްބަތުން ގިނަ ބައެއް ގިނަ ފަހަރަށް ހޭލާގޮތަށް ހާލަތު އުޅޭ.

ނިދި ބޭނުންވާ މިންވަރު

ކޮންމެ ދުވަހަކު ހަރިހަމަޖެހިގެން ނިދީގެ އަދަދު ބޭނުންވާ އިރު، ހަރިހަމަޖެހިގެން ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ނިދި ލިބިއްޖެ ކަމަށް ދެނެގަނެވޭނީ ކިހިނެއް ހެއްޔެވެ؟ އަދި ހަރިހަމަޖެހިގެން ނިދި ބޭނުންވަނީ ކިހާ ވަރަކަށް ހެއްޔެވެ؟ ބައެއް މީހުންނަށް، ހަމަހުރި މަސައްކަތަށް ނިކަންނަރިޔު، ބޭނުންވާ ވަރަށް ނިދި ނުލިބިވާކަމުގެ އިހުސާސް ކުރެވެ އުޅޭ. އަދި ބައެއް ފަހަރަކު ރޭގަނޑު އަވަހަށް ނިދި ނަގަނީވެސް ހޭލުން ތެދުވާން ކަސަލުން ވެ،

ނިދި ހަމަ ނުވާކަމުގެ އިހްސާސް ކުރުވޭ އެވެ. އެހެންކަމުން، ތިމާގެ ހަނިގަނޑެއް ނިދި ބޭނުންވާ ހިސާ މިންވަރަކަށް ކަން ދިނީ އާންމުކޮށް ގިނަ މީހުންގެ ހިތް ތެރެގައި އުފެދޭ ސުވާލުތަކެވެ.

ތަފާސް ނަމާދަށް ދިއުމަށް އަދި ހެނދުނު މަސައްކަތަށް ދިއުމަށް ހޭލުމަށް ގިނަ މީހުން ސޯފާ ގަޑި އެއް ނުވަތަ ވަކި ގަޑިއަކަށް ހޭލުމުން ކަންތައް ފަސް ގޮތެއް ހަމަޖެހުމަކީ އެވެ. ކާސްތު ދުވަހަކު ފަސް ތިމާ އަށް ހޭލުމަށް، ކާސްތު ފަސް އެހެން މީހުންގެ އެހީގައި ނުވަތަ ސޯފާ ގަޑިއެއްގެ އެހީގައި ކަމުގައި ވަކި ނަމަ، އެ މީހަކަށް ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ނިދި ނުލިބޭނީ ކަމަށް ބުނެވިދާނެ އެވެ. މިއާ ހިލާފަށް، އެލާމްއެއްގެ އެހީއާ ނުލައި، ތަބީއީ ނަމާދަށް އަދި އޮޓޯމަށް ހަ ގަޑިއަށް ނުވަތަ އަބަދު ފަސް ވަކި ގަޑިއަކަށް ހޭލުވޭ ކަމުގައި ވަނީ ނަމަ، އޭގެ މާނައަކީ ހަމަނިދި ތިމާއަށް ލިބިފައިވާ ކަމެވެ. މާނަ އަކީ ހަމަނިދި ލިބުމުން އިތުރަށް ދެން ނިދާކަށް ބޭނުމެއް ނުވާނެ އެވެ.

ދުވަހުގެ ސިއްޙަތުގައި ހުރުމަށް އަޅުގަނޑުމެންގެ ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ 8 ގަޑި އިރުގެ ނިދި ބޭނުންވެ އެވެ. މިއީ އާންމުކޮށް ގިނަ މީހުންނަށް ބޭނުންވާ މިންވަރެވެ. ބައެއް މީހުންނަށް މިއަށް ވުރެ އިތުރަށް އަދި އަނެއް ބައި މީހުންނަށް މިއަށްވުރެ މަދުން ނިދި ބޭނުންވެ އެވެ. މިހެނަސް ތަފާސްހުރި ގަޑިއިރު ބައްލަވާ އެ މިންވަރަށް ނިދި ބޭނުންވާ މިންވަރު ދެނެގަނެވިދާނެ އެވެ.

އުމުރު	ނިދި ބޭނުންވާ މިންވަރު
2 މަސް ނުވާ ކުދިން	12 އާއި 18 ގަޑިއިރު
3 މަހާއި 1 އަހަރާ ދެމެދުގެ ކުދިން	14 އާއި 15 ގަޑިއިރު
1 އަހަރާއި 3 އަހަރު	12 އާއި 14 ގަޑިއިރު
3 އަހަރާއި 5 އަހަރު	11 އާއި 13 ގަޑިއިރު
5 އަހަރާއި 12 އަހަރު	10 އާއި 11 ގަޑިއިރު
12 އަހަރާއި 18 އަހަރު	8.5 އާއި 10 ގަޑިއިރު
18 އަހަރުން މަތި	7 އާއި 8.5 ގަޑިއިރު

މުހިއްމު

ދުވަހުން ސިއްހަތަށްޓަކައި ހުރިހާ ކޮންމެ މީހަކަށް ވެސް 8 ގަޑިއިރުގެ ނިދި ބޭނުންވޭ. ނަމަވެސް، ބައެއް މީހުންނަށް މިއަށްވުރެ އިތުރަށް، އަދި އަނެއް ބައި މީހުންނަށް އެއަށްވުރެ މަދުން ވެސް ނިދި ބޭނުންވޭ. ތާޒާކަމާއި ފުރިހަމަގައި އާރާމު ނިންޖެހުން ނިދުމަށް ތިމާ ނިދާ ކޮޓަރި ތެރެ، ނިދާ ފަރާތުގައި ވީހާ ވެސް ބޮޑަށް އަލި މަޑުކުރުމަށް ފަރުން ދުރުހެލި ކަމެއް.

ބައެއް މީހުންނަށް، ވަކިން ހާއްސަކޮށް ޒުވާނުންނަށް، ގިނަ ފަހަރަށް ރޭގަނޑު އަވަހަށް ނިދުން ނަމަވެސް ހެނދުނު އޮފީހަށް ދާ ވަގުތަށް ގޭ ސްކޫލާ ފުރުން، ތެދުވުން ބުރަ ކަމަކަށް ވެއްޖެ. މި ގޮތަށް ދިމާވަނީ، ކުރިން ޒަމާނާ ކުރި ގޮތަށް، އާންމުކޮށް ނިދުމުގެ ތެރޭގައި ކުރިއަށްދާ 90 މިނިޓުގެ ދައުރާތަކުގެ ގުޅުމުގައިން ވަކި ހިސާބަކުން ހޭލުވުން ނުވެ.

އެހެންކަމުން، ހެނދުނު މަސައްކަތަށް ނިކުމެވަރަށް ގޭ ސްކޫލާ ކުރާއިރު ކޮންމެ 90 މިނިޓަކުން ހިސާބު ކުރުމަކުން ފަށް، އެ ވަގުތަށް ސްކޫލާ ކުރާނެވެ. މިސާލަކަށް، އާންމުކޮށް ރޭގަނޑު ދިހަ އެއް ޖަހާ އިރު ނިދާ ކުދިއެއް ވަނީނަމަ، 6 އެއް ޖަހާ ނުވަތަ 6:30 އަށް ސްކޫލާ ކުރުމުގެ ބަދަލުގައި 5:30 އަށް ސްކޫލާ ކުރާނެވެ. އޭރުން ހަމަ ގަޑިއިރާއި ބައިގެ މިންވަރަށް ނިދާލެވޭނެ އެވެ.

ކުރިން ފާހަގަ ކުރެވުނު ފަދައިން ނިދުމުގެ ބުރުއެއްގެ މުދަތު ތެރޭއިން ހޭލުމުގެ ބަދަލުގައި އެއް ބުރު ނިމޭ ހިސާބުން ހޭލެން ނިންމައިފި ނަމަ، މީގާ މާ ބޮޑެތް ތަފާ ވާނެ އެވެ. މިސާލަކަށް، 90 މިނިޓުގެ ބުރުއް ހަމަވުމަށް ފަހު، އަނެއްކާ 90 މިނިޓުގެ ބުރު ފެށިގެން ބައި ގަޑިއިރު ފަހުން ހޭލެވުމުން، ނިދި އެއްކޮށް ހަމަ ނުވާކަމުގެ އިހުސާސް ކުރެވޭނެ އެވެ.

އަރާމު ނިންދެއް ހޯދުމަށް ކުރެވިދާނެ ކަންތައްތަކެއް

ހިތްހަމަޖެހިލައިގެން އަރާމު ކޮށް ނިދާލަން ބޭނުން ނަމަ ނިދާ ކޮޓަރި އަދި އެންމެ ހިތްގައިމު އެއް ތަން ކަމުގައި ދިރާސާތަކުން ދައްކައެވެ. އަދި އެ ޖާގަ ގޮތަކަށް ނިދާ ކޮޓަރި ބެހެއްޓުމަށް ބަލާށެވެ. އެ ގޮތުން ނިދާ ކޮޓަރި ވީހާ ވެސް ބޮޑުކޮށް ނިދާ ގޮޅި ގައި އަނދިރި ކޮށްލައި ބަހައްޓާށެވެ. އަދި ޖަނަވާރު މިންވަރުކަން ހުސްކޮށްލުމުން ބަހައްޓާށެވެ. މިއީ ވަރަށް މުހިއްމު ދާ ކަމެކެވެ.

ނިދަން އުނދަގޫ ހައި ގަޑިއިރު ކުރިން ކޮފީގެ ބޯތަކެއް އެއްކޮން ހިއްވާލައި އަނދިރި ކޮށްލާނެތެވެ. އަދި ގަހުވާން ނުވަތަ އަލިގެ ސަބަބުން ނިދުމަށް އުނދަގޫ ވެއެވެ. އެހެންކަމުން، ނިދަން އަރާމުކަން އެއްވެސް ކަހަލަ އަލިއެއް ފޮނުވާ ނަމަ ނިދަން ދަތިކަމާ ކުރިމަތިވާން އެވެ.

ނިދަން އުނދަގޫ ކުރިން ވެސް އެންމެހައި ކަމެއް ކުރާ އެއް ކަމަކީ، ހިތްގައިމު ކުރަމުންދާ ދިރާސާތަކުން ފާހަގަކުރި ގޮތުގައި ނިދަން އުނދަގޫވާ ކަމެކެވެ. ނަމަވެސް، މިއީ އަށް ކަމެއް ކުރާ ގޮތް ނޫނެވެ. މިގޮތް ގާނޫނީ ގޮތުން އުނދަގޫވާކަމާ ގުޅިގެން ނޫނެވެ. ނަމަވެސް، ފާހަގަ އަދިގަދަ ބޭނުންތަކެއް ފާހަގަ އެވެ. ހަމަ މިއާއިލާ، ނިދަން އެކުލަވާ ކުރިން، އެއަށް ދުވަހުގެ ވަގުތު ޖެހޭ ގޮތަކަށް ފާހަގަ ގޮސްއުޅެ ހުރިހާ ހަރަކާތްތައް ނިންމާލާށެވެ. އަދި ނިދާ ވަގުތު ކުރިއަށްގެން، ކޮޅު ހުރިހާ ބޭނުންތަކެއް ނިންމާލާށެވެ. ހަދާފާ ސޫރަ ގަޑީގެ ހަމަ ކޮޅު ބޭރުގައި ވެސް އެއް ބޭރުގައި ކަމެއް ނުކުރާށެވެ.

އަމިއްލަ ނިޔާ ކޯބަރި އަޔީ އަޅުގަނޑު ވަރަށް މިސްކީންތަކެއްގާ އުޅު

ފުރަތަމަ ނިންމުމުގެ ހުރުމަށް ބައްޓަން ކޮށްފައި ހުރިހާ ތަނެއް. މި ގޮތުން،

ނިޔާ ކޯބަރިގައި ހުރިހާ ތަރުތީބުކޮށް، ނިޔާ އުޅުނު، އުޅުނުގެ ގޯތިގެ އަދި

ވަރަށް ހާއްސަކޮށް، ބޭނުން ކުރާ ބާޒާރުތަކަކީ ނިކަން އުނދަގޫ ފުރަތަމަ

ތަކެތި ތޯ ބަލައި ކަންތައްތަކެއް. އަދި ވަރަށް ހާއްސަކޮށް، އުނދަގޫގައި އަޅާ

ބޭރު ސިޔާސީ، ރަނގަ އަދި ބާޒާރު އުފައްދާކުރުމުގެ ކުރުމަށް ހުރި ކަމަން އަބަދު ފުރާ

ކަނޑައެޅުން. ފުރުގެ ދިރާސާތަކުން ދައްކާ ގޮތުން ހުރި ކުރުމުގެ ތަކެތި

ހިމާ އުނދަގޫގައި ލިބޭ ނިދި އިތުރަށް ފުރަތަމަ ކަމަށް ދައްކާ.

މިސާލަކަށް، ގިނަ ހަތަރު އުނދަގޫތަކުގައި ހުރި ކުރުމުގެ ތަކެތި

ވަރިގައި ނިޔާއިރު ނިންމަން އިތުރު އަރާމް ލިބޭނީ މި ސަބަބާ ހުރި.

ވިހަ މާއްދާ ތަކުން ހަށިގަނޑު

ރައްކާތެރި ކުރުން

އާންމު ގޮތެއްގައި ދިރިއުޅޭ މާހައުލުން ހަށިގަނޑަށް ތަފާތު އެކި ވައްތަރުގެ ވިހަ މާއްދާތައް ވާސިލްވާކަން އެނގޭ ގޮތެއްތޯ؟ އާއެކެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ހަށިގަނޑުގެން ދިރިއުޅޭ މާހައުލުގައި އުޅުމުވިގައި ފުށުން ތަފާތު އެކި ބާވަތް ބާވަތުގެ ވިހަ މާއްދާތައް ހަށިގަނޑުތަކުން ހަށިގަނޑަށް ވާސިލްވެއެވެ. ނަމަވެސް ނިޒާމުން ނުވަތަ ކާބޯތަކެތީގެ ޖަރާސީމުތައިން ނަމަވެސް ހަށިގަނޑަށް ވާސިލްވާ މި މާއްދާތަކަކީ އެ އިން ކޮންމެ ފެށޭ ވަރަކަށް ހަށިގަނޑަށް ގެއްލުން ހުރި އަދި އަނެއްބައި ބާވަތްތަކަކީ އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑަށް އާދޭ ނުދާނެ އަސަރު ވަރަށް ބޮޑެތި ޒަހަރު އެއްޗެހެއްސެވެ.

ދާދި ފަހުން އަދުގަނޑު މާލެއަށް ކާރި ދަރުބާރުގައި ތަތުރުވާ ކުރުވުން ކަމެއްގެ ވެރިކަ ރިޕޯޓް ކޮންފަރަންސެއް. އެ ދަރުބާރުގައި އަދުގަނޑުގެ ގޮތް ބަލައިބެލިއްސަވާ އާލާތު ގެނަން ސަރުކާރު ދިރުމަށް އަދުގަނޑަށް ދަރުވަތް ދިނެވެ. އުފެދުނު ދަރުވަތް ގަޑުބޮލެތަކަން ރަށުބަށި މިހާރު ގެއްލަން ދިޔައީ ގޮތެވެ. ގިނަގުނަމުގެ ދަރިކޮށްކައި މާލެއެއްގައި ދިރިއުޅޭ އެންމެ ނަން ފެށޭ ކުރިމަތިވެފައިވާ ކަމެކެވެ. އަދުގަނޑުގެ މިލުކު ފެށޭ އުގެނީ އާދައިގެ ދަ ކޯބޭގެ އެފާބޮޑުބޮޑުގައި އާއިލާގެ އިލުމު ވިސް މީހުންނާއި އެކު އެވެ. މިލުކާ އެކު ސަރި ބޮޑުމުގައި ހަރަ ކުރުވުން ދަ ގަތުއެއްގާ އިރު ވެރިކަގައި އެގައިން ފިހަގާ ކުރުވުން ކަމެއްގެ ވެރިކަ ރިޕޯޓް ކޮންފަރަންސެއް.

އެއީ އެގޭގެ ސިޓިން ރޫމުގައި "ވައި ސާފު ކުރުމަށް" ނުވަތަ ވަސް މީރުކުރުމަށް ކަރަންޓަށް ޖަހައިފައި ހުރި އެއް ޕްރޮޑަކްޓްއެއްގެ ވާހަކަ އެވެ. އެއިން އިދުއިދުކާވާ ކޮންމެ ވެސް ކަހަލަ ސްޕްރޭ އެއް ސިޓިންރޫމަށް ޖެހުމަ އެވެ. މިގެ ސަބަބުން ސިޓިންރޫމް ތެރޭގައި އަބަދު ވެސް މީރު ވަސް ދުވަ އެވެ. އަދި ވަރަށް ބޮޑަށް ބަންދުކުރެވިފައި ހުރި އެޕާޓްމެންޓް ތެރޭގައި ހިފަން ކޮންމެ ވެސް ވަރެއްގެ ޒީނިކަމެއް ވެސް ގެންސްދު އެވެ.

ނަމަވެސް، އެއީ އަދި މާބަނގަލު ކަމެއްކަމުގައި ގަބޫލެއް ނުކުރެވޭ އެވެ. ސަބަބަކީ އަޅުގަނޑުގެ މިތުރާއި އޭނާގެ ޢާއިލާގެ އެހެން މީހުން، ދަރިވަރުގެ ގިނަވަގުތު ހޭދަކުރަނީ އެ އެޕާޓްމެންޓްގައި ކަމުން އެތަނުގެ ވައިގައި އާދަޔާ ހިލާފަށް ގިނައިން މަސްނޫއީ ކެމިކަލް މާއްދާތައް ގިނަވެ، ކިލަނބު ވެފައި ވާނެކަމަށް ގަބޫލު ކުރެވޭތީ އެވެ.

އެއާ ފްރެޝްނާ ފަދަ ތަކެތިގައި ހިމެނޭ ނުރައްކާތެރި މަސްނޫއީ ކެމިކަލް މާއްދާތަކުގެ ތެރޭގައި ބެންޒީން އަދި ފޯމަލްޑިހައިޑް ފަދަ ވިހަ މާއްދާތައް ވެސް ހިމެނެ އެވެ. ބައެއް ދިރާސާތަކުން ހާމަކުރާ ގޮތުގައި ބައެއް އެއާ ފްރެޝްނާ އިން ބޭރުކުރާ ސްޕްރޭ އަކީ ސިސްޓަމިކް ދުއަރިން ވިލިން ވެސް ނުރައްކާތެރި އެއްޗެކެވެ. އެފަދަ ތަކެތި ނުވާތާ ނިކަމުގެ ތެރެއިން ވަންނަނީ ސިޓީ ހަރިގަނޑުގެ

ޓޫރިޒަމަކަށްވެ. މިއީ ހަގީގަތުގައި ވެސް ރަނގަޅުކަމެއް ނޫނެވެ. މިއީ ކެންސަރު ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތައް ޖެހުމަށް މެދުވެރިވާނެ ކަމެކެވެ.

މާހައުލުގައި އުކާލާ ތަކެތި ވިހަ މާއްދާތަކުގެ ސަބަބުން، ސިއްހީ ބޮޑެތި މައްސަލަތަކުގެ އިތުރުން ކެންސަރު ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތައް ޖެހުމަށް މަގުފަހިވޭ. މިފަދަ ވިހަ މާއްދާތައް ނުވާލާ ނިޒާމުންނާއި ބޭން ބޭނުން ކުރާ ފަރާތް ހުރި ކާބޯތަކެތީގެ ޒަރީއާއިން ޒުވާނުންގެ ސިފާ ހިއްސާކުރުމުގެ ޢާއްމުކަމަކަށް. މި ޝަމްސާއި ވިޔަ މާއްދާތަކާ ހުސްކުރި ދިރިއުޅުމުގެ ވެރިކަމަކީ ކަމެއް ނޫން. ނަމަވެސް، ހިނގަނިކޮން ވިހަ މާއްދާތައް ކުރާ ގެއްލުމާ ގުޅުމުގެ މައްސަލަތައް ކުރިމަތިވާނެ.

ދިވެހި ރާއްޖޭގެ ބައެއް މާހައުލު ތަކެތި، ވަކިން ހާއްސަކޮށް ރާއްޖޭގެ އާބާދީގެ ބޮޑުބައެއް ދިރިއުޅެމުންދާ ފުރަ މާލެ އަދި، ތިލަފުށިފައިވާ ތަންތަނެވެ. މީގެ ސަބަބުން އެތައްގޮތްތަކުން ތަފާތު އެހެ ވައްތަރުގެ ގޭސްތައް ވައިގެ ތެރޭގައި އުދުހެމުން ބައެއް ތަންތަން ވަނީ ވިހަ ވަރަށް ބޮޑެތި ހިފަހައްޓާފައެވެ. އެންމެ ގޮތެއްގައި، މިގޮތަށް މާހައުލުގައި ހުރުމަ ތަފާތު ވިހަ މާއްދާތަކާ ޖެހިއްޖެތަން ވިއްސާރަ ވެސް ބޯން ބޭނުންކުރާ ފެންނާއި ކާބޯތަކެތި އެކުގައި އަދި ނުވަތަ ނިޔަމުގެ ޒަރީއާއިން ނުވެއެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، ގޭގައި ހިފައި ގެންގުޅޭ ސާމާނާއި ފާހާނާ ސާފުކުރުމަށް ބޭނުންކުރާ ބާވަތްތަކާއި ގޭތެރޭގެ ވަސް މީރުކުރުމަށް ނުވަތަ ގައިގައި މީރު ވަސް ދުއްވުމަށް

ބޭނުންކުރާ ސޮފްޓްވެއަރ (މިސާލަކަށް ބޯޓީ ސޮފްޓްވެއަރ) އަކީ ފެސް އާގައި ތަފާތު އެތައް ފިޗަރ މާއްދާތައް އެކުލެވިގެންވާ އެއްޗެއްސެވެ. އަދި މިފަދަ ތަކެތި އަބަދު ބޭނުން ކުރުމަކީ ސިއްހީގޮތުން އިންސާނާ އަށް ނުރައްކާތެރިކަން ގެނުވުމަކަށް މަގުފަހިވާ ކަންތައްތަކެވެ.

މާލެއަކީ ތާޒާ ހުރުމުގެ ސަގަފަތުން އެތައް ގޮތަކުން ތަފާތު އެކިވައްތަރުގެ މިހާ
މާއްދާތައް ފައިގެތަކަށް ހުވާ ފަރަން ބާޒާރު ކިޔަނބަހުޒުވާ ތަނެއް.

ނޫދުމުގެ ތެރޭގައި، ނުވަތަ އެނދިގެން ނަމަވެސް، ގެންގުޅޭ މިހާރު ތަފާތު ވައްތަރުގެ ވިހަ މާއްދާތައް އުކާލެވިގެންވާ ބާވަތްތަކުގެ ސަބަބުން އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުގައި ނުރައްކާ ހާލަތްތަކެއް އުފެދި ދިނުމަށާއި، ޖިސްމާނީ ބަލިތަކާއި، ދަރިމައިވުމުގައި ތަފާތު މައްސަލަތަކެއް ދިމާވުމުގެ އިތުރުން ކެންސަރު ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތައް ޖެހުމުގެ ފުރުސަތުވެސް އޮވެއެވެ. ބައެއް ފަހަރަށް މިފަދަ ވިހަ މާއްދާތަކުގެ އަސަރު، މަސައްކަތްތަކާ މާހައުލުން ނުވަތަ ގޭގައި ހިފާ ގެންގުޅޭ ޕްރޮޑަކްޓް ފަދަ ބާވަތްތަކުން ވެސް ކުރު އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ކުޑަކުދިން ކުރިމަތި ގެންގުޅޭ ބައެއް ޕްރޮޑަކްޓް އުފެއްދޭ ކުޑަކުދިންގެ ސަބަބުން ބޮޑެތި ކުދިންނަށް ވެސް ވިހަ މާއްދާތަކުގެ އަސަރު ކުރުވަ އެވެ.

ކާބޯތަކެތި، ގަދަފު ކުރަންޖެހޭ ހަރުގަތަކާ ދިފާރު ވިހަ މާއްދާތަކާ މެދުން އެކަށީގެ އުޅުމަށް ދިޔަމާންގައި ކުރާލާން އެއްވެސް ކަމެއް ނުކޮށް ކަމެވެ. ނަމަވެސް، ދިފާރު ބާވަތްތަކުން ހަރުގަނޑަށް ގެއްލުނު ވިހަތައް ނައްކާލައި ދުވަހުން ސިއްހަތަކަށްގައި ހުރުމަށް ކުރުވިދާން އެބައް ކަމެއް އެބަ ހުއްޓެވެ.

ވިހަ މާއްދާތަކުން ރައްކާވާ ތިބުމަށް އެދިދާނެ ބައެއް ފިޔަވަޅު ތައް

އިންސާނާ ނުވާވުމަކީ ދިރިހުރުމުގެ އެއް އަސާސެވެ. ނަމަވެސް، ނުވާވުމަކީ ފަރު ހަށިގަނޑު އެތެރެ ކުރުވާ ވަރަކީ ކާރާ ސާފު އެއްޗެއް ތޯ މިއީ ކުރުވާ ސުވާލެކެވެ.

މި ސުވާލު ދުވަހަކު ވެސް ތިބާގެ ހިތުގައި އުފެދުނު ހުއްޓެވެ؟ ކޮންމެއަކަސް، ގަބޫލުކުރެވޭ ހަޔިގަތިޔާ، އަރުގަސްދެވުން ނުވާފަދައިން ބޭނުންކުރާ ވައިގައި ކޮންމެ ވެސް ވަރަކަށް ވިހަ ގޭސްބައި އެކުލެވިގެންވާ ކަމެވެ. ހާއްސަކޮށް މާލެ ކަހަލަ ތަރައްޤީ ހިފައިވާ ބަނދަރުގައި ދިރިއުޅޭއިރު މިއީ ރަގަޅު ގޮތަށް ދިމާވާނެ ކަމެކެވެ.

ބަރާބަރު އެކިއެކި މަސައްކަތްތަކުގައި ކުރާ ކާރުހާނާ ބަރުނަންނާއި، އިންޖީނުގެ ބަރުނަންނާއި، މަތިންދާ ބޯޓުން ފެށިގެން އެއްގަމުގައި ދުއްވާ ބަރުވަރު އުޅަނދުފަހަރުގެ ސަބަބުން ދުވާރުއްގެ މައްޗަށް އެބައް ބާވަތްތެއްގެ ވިހަ ގޭސް ޖެއްސުމުގެ ތެރެއަށް ބޭރުވެ އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، އަރުގަސްދެވުނުގެ ގޭގެ ކޮބައިރެއް ފިނިކުރުމަށް ބޭނުންކުރާ އެއަރކޮންޑިޝަނާއި ދުންފަތުގެ އިސްތިއުމާލުކުރުން ފަދަ ކަންތައްތަކަކީ ވެސް މާހައުލުގެ ވައި ނުސާފުކުރާ ފަދަ ކަންތައްތަކެވެ.

ކޮންމެއަކަސް މިފަދަ ނުރައްކާތެރި ކެމިކަލްތަކުން ސަލާމަތްވުމަށް ވެސް ކުރެވިދާނެ އެތައް ކަމެއް އެބަ ހުއްޓެވެ. އެ ގޮތުން ތިރީގައި މިފަހަރު ކުރަނީ އެފަދަ ބައެއް ކަންތައްތަކެވެ.

- ގޭތެރޭގައި ހިފާ ގެންގުޅޭ ސާފާނާއި ފަދަ ތަންތަން ސާފުކުރުމަށް ބޭނުންކުރާ ކެމިކަލްތަކުން ބޭރުވާ ކޮންގޭސް އުފައްދާފައިވާ ތަކެތި އަދި ބާވަތް ބާވަތުގެ އެއާ އަދި ސަރިބަސް ބޭނުންކުރުން މަދު ކޮށްލާށެވެ. ނުވަތަ އެފަދަ ތަކެތި

ބޭނުންކުރުން އެއްކޮށް ހުއްޓުވާލެވޭ. އޭގެ ބަދަލުގައި ލުނބޯ، ބޭކިން ސޯޑާ އަދި ތާރުމް ފަދަ ތަކެތި ބޭނުން ކުރެވިދާނެ އެވެ. މިފަދަ ބާވަތްތަކަށް ބޭނުން ކޮށްގެން ބަދަލުގައި ބޭނުންކުރާ އަވަސްގެ އިތުރަށް ތަނި ތޮލި ފަދަ އާރާރުތަކަށް ރީޓާސް ސާފު ކޮށްލެވޭނެ އެވެ. ފާހާނާ ސާފުކުރުމަށް ވެސް މިތަކެތި ރަނގަޅުވާނެ އެވެ. ހަމަ އެހެންވެ، މިއީ އާންމު ގޮތެއްގައި އަލުގަނޑުވެސް ގޭގައި ގިނަގޮތަށް ސަރިބާއި ފަދަ ތަކެއްޗަށް ވުރެ ތިމާވެއްޓާ ވެސް ރައްޓެހި ބާވަތްތަކެވެ.

- ގޭތެރޭގެ ވައިބަރު ކުރުވާށް ވަރަށް ގޭބީކަމުން އެހާ ފިޔަވާ ވަރަށް ތަކެތި ބަހައްޓާށެވެ. ސަބަބަކީ، އެންމެ ކޮން ގޭތެރޭގައި ހުންނަ ވައިގައި ގިނަ އަދަދަކަށް ތަފާތު އެކި ބާވަތްބާވަތުގެ ޖަރާސީމާއި، ހިމަނާއި އަދި ސޫފާސޫފިވަލުގެ ހަރު ކުރެވޭ ވަރަށް ނުރައްކާތެރި ތަކެތި އުފެދިފައި އެވެ.

- ގެސް ވަގުތު ގޭގައި ހަދާކަށް ފަރާތްތަކުން ގޭތެރޭގައި ކާނާ ވެސް ވަރަކަށް ކުދިކުދި ގަސްތަކެއް އިންދުމަކީ ވެސް ކުރެވިދާނެ ކަމެކެވެ. ގަހުގެ ސަބަބުން ގޭތެރޭގައި އުފެދޭ ވައި ގޭސްތަކުގެ ނުރައްކާތެރިކަން ވަރަށް ބޮޑަށް އުނިކޮށްދޭ އެވެ. މިފަދަ ގަސްތަކުން، ގޭތެރޭގައި އެންމެގިނަ އުފެދޭ ވައި ގޭސް ނަގައިދޭ ބޭރު އަރާން އެވެ.

އެއާ ޕްރޮޑަކްޓާ ފަދަ ތަކެތިން ގޭތެރޭގައި މީރު ވަސް ދުއްވަން މަސައްކަތް
ކުރުމުގެ ބަދަލުގައި ގުދުރަތީ ވަސްވަރުތަކާއި ބޭނުން ކޮށްގެން ގޭތެރޭގެ
ވަސްމީރުކޮށް ވައި ސާފު ކުރަން މަސައްކަތް ކުރުން މާ ބުއްދިވެރި.

- ތިބާއަކީ ދުވަހުގެ ގިނަވަގުތު އޮފީހުގައި މަސައްކަތް ކުރާ ފަރާތެއް ނަމަ، އޮފީހުގައި ގެންގުޅޭ ފުރިނިޗަރާއި އަދި ފޮޓޯކޮޕީ މެޝިން ފަދަ ތަކެތި މަސައްކަތް ކުރާ މާހަލު ވީހާ ވެސް ދުރުގައި ބަހައްޓާށެވެ. އަދި މިފަދަ ތަކެތި ބަހައްޓާ ދިމާލުގައި، ވީހާ ވެސް ބޮޑަށް ވައިބަދަލު ކުރެވޭނެ އިންތިޒާމެއް ހަމަޖެއްސާފައި ހުރުމަކީ ވެސް ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. މިސާލަކަށް، ލޯނާ ބޭނުން ކޮށްގެން ފުރިނިޗަރު

މުސްކުޅިވުމުގެ ކާބޯހައިޑްރޭޓް ހަފުލާއިން ގެނުވާ ކެޓަގަރީތައް ވަރުގެ ތެރެއަށް ބޭނުން ކުރެވޭ. އަދި ވަރުގެ ތެރެއަށް ނާރާ ޖެއްސުމަށް ޝޫގަރު ނިޔާމުން ހަރުދަނާވުމުގެ ތެރެއަށް ނުވޭ. މި ގޮތަށް ހަރުދަނާވެގެން ވާސިލްވާ ވިހަ ޖެއްސުމަކުގެ ސަފަހުން، އާންމު ކޮށް ސިސިލިޓޯރ ބޭއިގެން ޝޫގަރު ނިޔާމަށް ކުރާ އަސަރު ކުރާކަމަށް ދިރާސާތަކުން ވަނީ ހާމަވެފަ ވޭ.

- ދުންފަތުގެ އިސްތިއުމާލުކުރުމާ ދުރުހެލިވާށެވެ. ދިރިއުޅޭ ގޮތަށް ދުންފަތުގެ އިސްތިއުމާލު ނުކުރުމާއި އަދި އާންމު ކޮށް ދުންފަތުގެ އިސްތިއުމާލު ކުރާ މީހުން އެއްވެ އުޅޭ ތަންތަނުގައި އުޅުން މަދުކުރަން ވެސް ޖެހޭ އެވެ.

ގޮތެއް އާއި އަންނައުނު ފަދަ ސާމާނު ތައް ދޮވެ ސާފުކުރުމަށް ބޭނުންކުރާ ތަކެތި ބާވަތްތަކާ ގިނަ އަދަދަކަށް އާގައި ހިމެނޭ ބާރުން ކޮންމެ ތަތްއާރު ކޮށްދުމާ ތަކެތި ހަވާ، ވިހަ މާއްދާތަކުން ރައްކާވެ ތިބުމަށް ވީހާ ވެސް މަދުން އެދަދު ތަކެތި ބޭނުންކުރުމަށް ބާދަލު ކުރެވިދާނެ. އަދި ގޮތެއްގައި ވީހާ ވެސް ބޮޑަށް ވައި ބޯކުރާ ދަދު ހިންހިލާވުނަށް ހަމަޖެއްސުމަށް ހުރިއްކުރި ކަމެއް.

- ކޮންސްޓްރަކްޝަން ދާއިރާގެ މަސައްކަތްތަކާއި ވާޔުގެ މަސައްކަތްތަކުގައި އަދި އުޅުން ވެސް ތަފާތު ދުންޖެހޭތަކުގެ މާރައްޓަވި، އިންސާނުގެ ހަށިގަނޑާ ރައްކާ ނުވުން ތަފާތު ވައްތަރުގެ ވިހަ މާއްދާތަކުން ކިތަންމެވެސްޖައްސާ ތަންތަނެވެ.

ހަމަ އެހެންމެ، ދަނޑުވެރިކަން ކުރާ ބައެއް މީހުންނަށް ވެސް، ދަނޑުވެރިކަމުގައި ބޭނުންކުރާ ތަފާތު ކެމިކަލްތަކުގެ އަސަރު ކޮންމެ ވެސް ވަރަކަށް އެމީހުންގެ ހަށިގަނޑަށް ކުރާނެ އެވެ. އެ ގޮތުން، ދަނޑުވެރިކަމުގައި ބޭނުންކުރާ ބައެއް ގަސްކާނާތަކާއި ވިހަ މާއްދާތައް ހަށިގަނޑަށް ވާސިލްވުމުން ނާރުގެ ބަލިތަކާއި ސިކުނޑީގެ ބަލިތަކުގެ އިތުރުން ކެންސަރު ފަދަ ބަލިތަކަށް ޖެހުމަށް މަގުފަހިވެ އެވެ.

- ގިނަ ވަގުތު ޕްލާސްޓިކާއި، ސާފު ބޯތަލު އަދި މިފަދަ ބާވަތްތަކުގެ ތޮށި ގެންގުޅެ މާހައުލުގައި އުޅޭކަމުގައި ވަނީނަމަ، އެފަދަ މީހުންނަށް ލޭގެ ބައްޔެއް ކަމަށްވާ ލިއުކީމިއާ ފުރުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑުވުމާއި މީގެ އިތުރުން ތުރާއި، މައިތުރާއި، ހިސާބު އާއި، ފުރަމޭ އާއި، ޖޮޅުގެ އިތުރުން ސިކުނޑީގައި ކެންސަރު ޖެހުމަށް މަގުފަހިވެ އެވެ. މިފަދަ މަސައްކަތްތަކީ ވެސް ބައެއް މީހުންގެ ދިރިއުޅުމާ ވަރަށް ބޮޑަށް ގުޅިފައިވާ މަސައްކަތްތަކެއް ކަމުން އެފަދަ ފަރާތްތަކުން ވީ ވެސް ބޮޑަށް ރައްކާތެރިވުމުގެ ފިޔަވަޅު އެޅުން ވަރަށް މުހިއްމުވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ގޭގައި މިފަދަ ތޮޅުގެ ބާވަތްތައް ބޭނުން ކުރާއިރު ވެސް ވީ ބޮޑަށް ހަށިގަނޑުގެ އެތެރެއަށް ތަހިތަކާ ވާސިލް ނުވާނެ ގޮތަށް ރައްކާތެރިކަމުގެ ފިޔަވަޅު އެޅުން މުހިއްމުވެ. މިސާލަކަށް އެފަދަ ތަކެތި ބޭނުން ކުރާއިރު އަނގައިގައި މާސްކް އެޅުން އަދި އަތުގައި ގްލަވްސްލުން މުހިއްމުވެ.

ކުއްލިން ބޭނުންކުރާ ބާވަތްތަކަށް ރަނގަޅަށް ފާރަވެރިވުން

ވިޔާފާރިވެރިން އަބަދު ފެސް މަސައްކަތަކީ ކުރާނީ އުމުރުންގެ މުދާ ވިއްކާ ފެސް އަވަހަށް ވިއްކާލެވޭތޯ އެވެ. ހަމަ މި ގޮތަށް، ދަނޑުވެރިން ނުވަތަ ކާބޯތަކެތި އުފައްދާ މީހުން ބޭނުންވާނީ އުފެއްދުން އުފައްދާ ތަކެތި، ވީ ފަސޭ ގިނަ ތަންތަނަށް ފޮނުވާ އަވަހަށް ވިއްކާލައި ފައިދާ ހޯދުމެ އެވެ. އަދި ގިނަ ދުވަސް ވަންދެން އުމުރުންގެ އުފެއްދުންތަކެއް ބޭޗާ ކަންމަތީގައި ދުވެހުއްޓުމެ ފެސް ބަލާނެ އެވެ. މިގެ ނަމޫނާއަކަށް ވެގެންދަނީ ވިޔާފާރިވެރިން ބޭނުންވާ ފެންވަރަށް ކާބޯތަކެތީގެ ކޮލިޓީ ހިފެހެއްޓުމަށް ކުރާ މަސައްކަތުގައި އިންސާނުންގެ ހަށިގަނޑަށް ގެއްލުން ދެނިވި ކެމިކަލްތައް ބޭނުންކުރުމެވެ. އެގޮތުން، އުމުރުދިގުކަން ތަކެތި ގެނައުމަށް ތަފާތު ވިހަ މާއްދާތަކެއް ބޭނުން ކުރެ އެވެ.

ތިބާ އަންނަ ގޮތެއްގައި ކާން ބޭނުންކުރާ ތަކެތީގައި ހުރީ ކޮބާ ހެއްދޭނޭ ކިހިނެއްކަން އެނގޭ ހެއްތޯ؟ އެ ތަކެތި ބޭނުން ކުރުމުގެ ކުރިން މި ސުވާލުގެ ޖަވާބު ހޯދާ ތި ބަލާށެވެ. ޖަވާބަކީ އައިސްކްރީމާ ބަދަލުވާ އެއް، މި ފަދަ އުފެއްދުންތަކުގެ އުފައްދާ މިންވަރު އިތުރު ކުރުމަށްޓަކައި ތަފާތު ބާވަތްބާވަތުގެ ކުރިމަތިލެވިގެން، ކާނާ އުފެއްދުމުގައި ބޭނުން ކުރެވޭ އެވެ.

އެގޮތުން، ގަހުގައި އުފޭ ތަކެތި ފަރިތަކަށް ނަގައްތާލުމަށް ޕްރިޒަރވޭޓިވް ނަމަކަށް ކިޔާ

ކެމިކަލެއް ބޭނުން ކުރެވެ އެވެ. އަދި ގަސް ވަރުގަދަ ކުރުމަށާއި ގަހުގެ ކޫޑި ފިރުވުމަށް ވެސް ތަކެތި ކެމިކަލްތަކެއް ދަނޑުވެރިން ބޭނުން ކުރެ އެވެ. އެހާ ގިނަ އަދަދުއްގެ ކެމިކަލްތައް ބޭނުން ކޮށްގެން އުފައްދާ ތަރުކާރީ ތޮކަތި ފުސްސަ ފެނުމަށް ސައިޑުން ބޮޑު އަދި ތާޒާ ބޮޑެތިކަމުގައި ވިނަމަވެސް މި ތަކެތި އުފެއްދުމަށް ބޭނުންކުރި ކެމިކަލްތަކުގެ އަސަރު އެއަށް ކޮށްފައިވާ އެވެ.

ބާޒާރުމަތީގެ ހަރުގަނޑުތަކުން މި ފަދަ ތަރުކާރީއާއި މޭވާތައް ބާޒާރަށް ނެރުނަސް ހުރި ނަމަވެސް އެ ބަޔަކީ ގިނަ އަދަދަކަށް ވަސްތޫރީ ކުރިޔަކު ހުރިބަ އެކަށީގެންވާ ކަމެކެވެ. އެހެންކަމުން، ގަސް ހެއްދުމަށް ބޭނުންކުރާ ކެމިކަލް ބޭނުން ކޮށްގެން ހައްދާފައިވާ ގަހަކުން ހަމަ ވަގުތުން ތިޔަ "ހަޑާ" ދޫވަގައި ފަސް ކެމިކަލްގެ އަސަރު ހުންނާނެ އެވެ.

މިގޮތުން މާލޭ އާއި ބޮޑެތި ރަށްރަށުގައި ބާޒާރުތަކުން އެ ބާޒާރުގައި އުފެދިފައިވާ ކެމިކަލްތަކުން ހަށިގަނޑުގެ ތެރެއަށް ވާސިލްވެ އެއިން ހަށިގަނޑަށް ގެއްލުން ކުރުވާ އެވެ. މިސާލަކަށް، ފުރާނައިން ގެނެސްދޭ ހަށިގަނޑު ބޮޑެތި އާދަޔާ ސުކަރު ހިތުގެ ނާސޫރީގައި ސިކުނޑިއަށް އަރާ ކުރިމަތި ބޮޑެތި ބަލިތަކާ މިފަދަ ކުރިމަތިވާ އާދައި އެކުލެވިދާނެ ބާވަތްތަކެވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި އަޅުގަނޑަކީ ތަރުކާރީ އާއި މާލޭ ޑިނަރެއް ކައި އުޅޭ މީހެއް. ނަމަވެސް ތަރުކާރީއާ މާލޭ ބޭނުންކުރަނީ އެ ތަކެތީގައި މަސްލަހަތު ކުރިކޮށް ހުރުމުން ކަމަށް ވުރެން ބަލައިގެން. ޑިނަރެއް ކާން ބޭނުން ކުރަނީ ތޮރި މަދައިގެން ކާލާ ވައްތަރުގެ ތަރުކާރީ އާއި މާލޭ. ޑިނަ ޚަރަދުން މަސްލަހަތު ކުރިކޮށް މާއްދާތައް، މާލޭ ޚަރަދު ތަކެތީގެ ތޮރިގަނޑުގައި ހުރޭ. އެހެންކަމުން އެޚަރަދު ތަކެތި ތޮރި މަދައިގެން ކެއުމަކީ ބޮޑުދިޔުން ކަމެއް.

ހަމަ އެހެންމެ، ކައުމުގައި ބޭނުން ކުރާ އެއްގަމު މަހާއި ކަނޑު މަހުގައި، ތަރުކާރީ އާއި މާވާގައި ހުންނަ މިންވަރަށް ވުރެ އިތުރަށް ވިހަ މާއްދާތައް އެކުލެވޭ އެވެ. ސަބަބަކީ އެއްގަމު މަހުގެ ބާވަތްތަކުގެ ގޮތުގައި އަޅުގަނޑުމެން ބޭނުންކުރާ ކުކުޅު ފަދަ ބާވަތްތައް އާންމުކޮށް ކައިބޯއި އުފެދޭ ތަފާތު ކުރިކަލްތައް ބޭނުން ކޮށްގެން އުފައްދަފައިވާ ފޮތޮފީޑާވިލީގެ ބާވަތްތަކެވެ. ހަމަ އެހެންމެ ކުކުޅު އަދި އެހެނުން ވެސް އެއްގަމު މަސް ފަދަ ބާވަތްތައް ހެދިބޭލުމުގައި ވެސް ތަފާތު ވައްތަރުގެ ކުރިކަލް އެކުލަވާ އެންޓިބަޔޮޓިކްސް ފަދަ ތަކެއްޗާއި އެހެނިހެން ހޯމޯންތައް ވެސް އެއްޗެއްސަށް ދެވޭ އެވެ. އަދި އެފަދަ ތަކެތީގެ ސަބަބުން ކުރިން ފޮހަކަރުކުރި ފަދަތައިން އިންސާނުންނަށް އެއްގަމަކަށް އެތަކެތީގެ ހަރުގަނޑު ވެސް ވަނީ މާއްދާތައް ހަރުދާނަ ހުރި އެވެ. އަދި އަޅުގަނޑުމެން އިންސާނުން އެތަކެތި ކާމުން،

ދިކެވެސީ އެތަކެތީގައި ހަރުފާފައިވާ ކެމިކަލް ތަކާއި އުކުޅަ އެވެ.

ނަމޫނާއަކަށް މި ކެމިކަލްތަކުގެ އަސަރު އަޅުގަނޑުމެންގެ ސިއްހަތަށް ކުރުމެވެ.

މިސަބަބާ ހުރި ބާޒާރުން ލިބެން ހުންނަ، އާންމުކޮށް ބޭނުންކުރާ އެއްގަމު މަހުގެ ބާވަތްތަކުން ދުރުހެލިވެ ކެމިކަލްގެ އަސަރު ހަށިގަނޑަށް ކުރުމުގެ ފުރުސަތު ކުޑަވެގެންދާ އެވެ.

ގިނަ އަދަދަކަށް ކެމިކަލް ބޭނުން ކޮށްގެން ހައްދާފައި ހުންނަ ތަރުކާރީ އާއި މޭވާ ކެއުމުން، އެތަކެތި ހެއްދުމަށްޓަކައި ބޭނުން ކުރެވުނު ކެމިކަލްގެ އަސަރު ހަށިގަނޑަށް ކުރޭ. އެހެންކަމުން ވީހާ ވެސް މަދުން ކެމިކަލް ބޭނުން ކޮށްގެން އުފައްދާ ބާވަތްތަކުގެ މޭވާ އާއި ތަރުކާރީ ކެއުމުގައި ހިތްވަރު ކުރުން ބޮޑުވެއެވެ. އަދި އެފަދަ ތަކެތި ބޭނުން ކުރާއިރު ރަނގަޅަށް ދޮވެ ސާފުކުރުމަށް ފަރު ބޭނުން ކުރުމަކީ އެންމެ ރަނގަޅު ގޮތެވެ.

ކާބޯތަކެތިން ހަށިގަނޑަށް ކުރާ ވިހައިގެ އަސަރުން ސަލާމަތްވުން

ކުރިން ފާހަގަކުރެވުނު ކަންތައްތައް އެގޮތަށް ހުރިކަމުގައި ވިސްނާލާފަ އެފަދަ ކެމިކަލް މާއްދާތަކުން ރައްކާވެ ދިރިއުޅުމަށް އަޅުގަނޑުމެން އުދަގޫވާ ވަގުތު ގިނަ ފަހަރު ފެނިގެން އެބަ ހުއްޓެވެ. އެ ގޮތުން ކާބޯތަކެތިން ވަގުތު ކެމިކަލްތަކަށް ހަށިގަނޑަށް ވާސިލުވުން ދުރު ކޮށްދިނުމަށް ކުރެވިދާނެ ބައެއް ކަންކަންތައްތަކަށް މިހިސާބުން ބަޔާންކުރަމެވެ.

- ވީހާ ވެސް ބޮޑަށް ކެމިކަލްގެ މާއްދާތައް ނުހިމެނޭ ގޮތަށް އުފައްދާފައިވާ ކާބޯތަކެތީގެ ބާވަތްތައް ބޭނުން ކުރުމަށް އަމާޒު ކުރާށެވެ. ކެއުމުގައި ތާޒާ ތަރުކާރީ އާއި މޭވާ ބޭނުން ކުރުމަށް އާދަކޮށް، އެއްގަމު މަހާއި ކަނޑު މަހުގެ ބާވަތްތައް ކެއުމުގައި ބޭނުންކުރާއިރު ވެސް ކެމިކަލް ބޭނުން ކޮށްފައިވާ މިންވަރު މަދު ތަކެތި ހިޔާރު ކުރާށެވެ.

- ގިނައިން ކެމިކަލްގެ އަސަރު ކުރާ ކަރަފާ މޭވާ އާއި ތަރުކާރީ ކެއުން މަދު ކުރާށެވެ. މިސާލަކަށް ބޮޑު މިރުސް، ސްޕިނާޗް، އަލުވި، ސްޓްރޯބެރީ، އާފަލު، ޕެއާ، ކޮބީ އަދި ބޭރުން އެތެރެ ކޮށްފައިވާ ބާވަތްތައް ފަދަ ބާވަތްތަކީ އެތަކެއް ކެމިކަލްތައް އޮންނަކަމަށް ބެލެވިފައިވާ ބާވަތްތަކެވެ. ނަމަވެސް ޒުވާރި، އަވޮކާޑޯ، ޕައިނެޕަލް، ފިޔާ، ބްރޮކޮލީ، އަސްޕަރަގަސް، އަނބު، ކިވީ، ފަޅޯ އަދި މަސްރޫމް ފަދަ ބާވަތްތަކުގައި އެފަދަ ތަކެތި އުފެއްދުމަށް ކެމިކަލް ބޭނުން ކުރި ނަމަވެސް އޭގެ އަސަރު ވަރަށް ކުޑަ މިންވަރަކަށް ހުރާ ބާވަތްތަކެވެ. އެންމެ ގޮތެއްގައި މިފަދަ ތަކެތި އުފެއްދުމުން ބޭނުންކުރާ ކެމިކަލްގެ އަސަރު އުނިކުރުމަށް ދިޔަ އިސްތިއުމާލު އަޅާށެވެ. އުނިކުރެވޭނެ ގިނައިން ކެމިކަލްގެ އަސަރު ކުރާ މޭވާ އާއި ތަރުކާރީ ދުރުކުރުމުގައި ފެނު ދޮވެ މިންވަރަކަށް ކެމިކަލްގެ އަސަރު ކުރާ މޭވާ ކެއުމުގައި ބޭނުން ކުރުމަށް ބާރުއަޅާށެވެ.

- ކުލިކަށްތަކަށް ބޭނުން ކޮށްގެން އުފައްދާފައިވާ ތަޢުލީމީ އާއި މާލީތަކަށް ކުއްލިގައި ބޭނުންކުރާ ނަމަ ވީހާ ފަސް ތަނަވަސްކަން އެ ތަކެތި ދޫކޮށް ސަރުކާރުން ހަރު ކުއްލިގައި ބޭނުން ކުރާނެވެ.

- އެއްގަމު މަގުގެ ބާވަތްތަކަކީ (ހާއްސަކޮށް ގަނޑު ކޮށްގެން ވިއްކާ މިފަދަ ތަކެއްޗަކީ) ދަތުރުފަތުރުކުރަން ފުރި ކުލިކަށްގެ މާއްދާތަކަށް އިތުރު ތަކެތި ކަމުން މަގުގެ ބާވަތްތަކަށް، ހާއްސަކޮށް އެއްގަމު މަގުގެ ބާވަތްތަކަށް، ކުއްލިގައި ބޭނުންކުރާ މިންވަރު މަދު ކުރާނެވެ. މަގުގެ ބާވަތްތަކުގެ ބަދަލުގައި ގިނައިން ތަޢުލީމީ އާއި މާލީ ބޭނުން ކުރާނެވެ. ސަބަބަކީ އާންމުކޮށް ކުރިކަށް ބޭނުން ކޮށްގެން ބޭނުކުރާ ކުރެވޭއިރު ގެރި، ބަކަރި ފަދަ ތަކެތިން އުފައްދާފައިވާ އެއްގަމު މަގުގެ ބާވަތްތަކުން، ކުރިކަށް ބޭނުން ކޮށްގެން އުފައްދާފައިވާ ތަޢުލީމީ އާއި މާލީއިން ޖިސްމަށް މިންވަރަށްވުރެ ދެރަކަމެއް ކުރިކަށްގެ އަސަރު ހިނގަނޑެއް ކުރުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑު ކަމުން ނެވެ.

ތާޢީދު އިލެކްޓްރިކުގެ ރޭޑިއޭޝަންތަކުން ދުރުވެހުރުން

ތާޢީދު އިލެކްޓްރިކުގެ ރޭޑިއޭޝަންތަކުން ގިނަ އަދަދަކަށް ހިނގަނޑެއް ވާސިލް ފުރަޔާ އާގެ ނުރައްކާތެރި އަސަރު ހިނގަނޑެއް ފަރާތް ބޮޑެތި ކުރެ ކަމެއްކަމަށް ދިރާސާތަކުން ވަނީ ހާމަކޮށް އެވެ. ނަމަވެސް، ކަރަންޓު ސަޕްލައި ޖެއްސުން ދުރުކުރާ

ޓްރާންސްފެޓްތަކުގެ މަދު މިންވަރަކުން ހަރިހަނޑުން ކުރަނީ ކޮންމެވެސް ގެއްލުމެއް ކާމިލު ސިޕާ ވަލިއެއްކަމެއް ސައިންސްވެރިން ނުބުނޭ އެވެ.

ސައިންސްގެ ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ މުޖުތަމަޢުތަކާ އެއް ކަމަކީ ކޮލެސްޓްރޯލް ސާފުކުރުމަކީ ނުވަތަ އެހެން ވެސް ކޮންމެ ގޮތަކުން ޖިސްމުގެ ތެރެއަށް ދާ ޓްރާންސްފެޓްތަކަށް އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑަށް ނުރައްކާތެރި އަދި ވަޒަން ހާއްސަކޮށް ގިނަ ސިއްހީ މައްސަލަތައް ދިމާވުމަށް ގެދުވެރިވާ ކަމެއްކަމުގައި އެވެ. މިގޮ ސަބަބުން، އިންސާނާގެ ހަށިގަނޑުގެ ޖިންސީތަކަށް ބަދަލުތައް އަތުވެދާ ގަތުގައިވާ ކަމަށް ވެސް ސައިންސްވެރިން ނަގާ ވަކި ހާދިސާ އެވެ.

އާންމު ދިރިއުޅުމުގައި ބޭނުން ކުރާ ތަކެތި އެކި ބާވަތްތަކުގެ ކެރުންޖެ ސާފުކުރަތަކާ އެއިން ހަށިގަނޑަށް ނުރައްކާތެރި ޓްރާންސްފެޓް ޖުމުލާ އެއްކޮށް. މިއީ އެޔާ ނުލައި ދިރިއުޅުން ކުރިއަށް ގެންދިއުމަށް އުނދަގޫ ބާވަތްތަކެއް. ނަމަވެސް، އެފަދަ ތަކެތި ބޭނުން ކުރުމުގައި ސަމާލުކަން ދޭން ޖެހޭ.

ޒަކްސްޓީލީގެ ގޮތުން ދުނިޔެ ހެދުމުން އަންނަ ކުރިއެރުމާއި އަދި ޒަކްސްޓީލީ އާއި އެކު ދުނިޔެ އަށް އަންނަ ބަދަލު ތަކާއެކު ތަކެތި އެކިގޮތަކަށް އުފެދޭ ޓްރާންސްފެޓް މި ވަނީ އިތުރު ވެފަ އެވެ. ސެޗުރޭޓް ޗީޒްބާސްކެޓާ، ޕީސާ ޖަވަރު، ޓްރާންސް، ޗިޕް،

ރޭޒަރު ސިސްޓަމް، އެންޓިސާ ފަދަ ބާވަތްތަކާ އަބަދު ވެސް ހަނިގަނޑާއި ރައްޓެހި ނޫން ރޭޑިއޭޝަންތައް ޖެހުމުގެ ބޮޑުބައެއް ދުރުކުރާ ތަކެއްޗެވެ. މި ތަކެތީގެ ބޭނުން ނުހިފައި ދިރިޔުން ކުރިއަށް ގެންދަން ދަތިވެފައިވާ މި ޒަމާނުގައި، މިފަދަ ތަކެތިން އަޅުގަނޑުމެންގެ ހަށިގަނޑަށް ދުވާލު ހަކަތަ ދަލު ރޭޑިއޭޝަނުގެ އަސަރު ކުރެ އެވެ.

ޓެކްނޯލަޖީ ކާނާ، ޖީނެޓިކް ކުރި ކާނާ، ދަށުގައި ބަންދު ކުރި ކާނާ އަދި ހަޔާތުގައި އެ ތަކެތީގައި މަސްނޫއީ ކެމިކަލް މާއްދާތައް އެކުލެވޭ ތަކެތި. އެހެންކަމުން ދުވަހުން ސިއްހަތުގައި ހުރުމަށް އަޅުގަނޑު އެއްޗެހިކަން ވެސް ޓެކްނޯލަޖީ އެއްވެސް ކާނާއެއް ކައުމެއް ނުވެގެން. އަބަދު ވެސް ބަޔަކީ ގުދުރަތީ ތަޒާ ކާނާ ގޭގައި ކައްކައިގެން ކެއުމެވެ. އަޅުގަނޑުމެން ބައެއްފަހަރަށް ހިފާފައި އުނދަގޫ ފޯރިގައި އަދި ދަޅުފަދަ ތަކެތީގައި ރީތިކޮށް ބަންދު ކުރެވި އަދި މުޑު ގޮތްގޮތަށް އިސްތިހާރު ކުރާ ކާނާ ތަކަކީ ސިއްހަތަށް ފައިދާ ހުރިހާ ތަކެތި ކަމަށް. ނަމަވެސް، އެ ތަކެތި ކައުމުގެ ކުރިން އެ ތަކެތީގައި އެކުލެވޭ މާއްދާތައް ދެނެގަތުން މުހިއްމު. ހާއްސަކޮށް ތައްޔާރީ، ބަންދު ކުރެވިފައިވާ ތަކެތީގެ ބޭރުގައި ހުންނަ ލޭބަލްތައް ބަލައި ދިރާސާކުރަން އެތަކެތީގައި އެކުލެވޭ މަސްނޫއީ ކެމިކަލް މާއްދާތައް ދެނެގަތުން މުހިއްމު.

ބޭކުންތެރިޔާގެ ގޮތުން ކުރިއަރާފައިވާ ޖާމިޢާތްތަކުގައި މިފަދަ ޓްރޭނިންގ އިންސްޓިޓިއުޝަންތަކާއި ދެމެދުގައި މިބާވަތުގެ ކުރުމުއްދަތުގެ ކޯސް ނުހިންގޭ. ނަމަވެސް، މިފަދަ ތަމްރީނަކަށް ކޯހެއް ވެސް ވަރަކަށް ސަރުކާރު ފަން ބަޖެޓް އޮވޭ. އެ ގޮތުން ކުރުމުއްދަތުގެ ބައެއް ކަންތައްތަކަށް މިހާރުވެސް ބަޖެޓް ނަގައިދެވޭ.

- އިސްލާހީ ހިއްސާކުރަން ބޭނުންކުރާ ހުނަރު ގުޅޭ ކަންކަން، ތަރުބިޔަތު ދަށުގައިދިން ބޭނުންމަކުން ކުރާ ކޮރަސްބަލާ ބޭނުންކުރާ ކޮރޯނާ ބޭނުންކުރަން ހަކަތަ ބޭނުންކުރާ ކޮރަސްކަމަށް ސަރުކާރުން ދެއްވި ބޭނުންކުރުން މީހާ ވެސް ބޭއްވި ދަތުރުކުރެވޭ.
- ޗީޕް ބަޔާނަށް ޗީޕާ މަދުވެގެން ދިނަ ފޮޓޯ ދުރުގައި ހުރި ޗީޕް ބޮޑުމަން އާދަ ކުރެވޭ. ހާއްސަކޮށް މިގޮތަށް އަމަލު ކުރުމަށް ކުޅަދުނުވެރި ނަސޭހަތްދޭ ވެއްޖެ.
- އިންޖީނުގެ ތަކެއްޗާއި ރާއި ޗީޕް އަދި އެހިންގުންވެސް އެއްބަސް ފަދަ ތަރުތީބުގެ ކާރިޔާއި އެޕް ވަގުތުތަކަށް މަދު ކުރެވޭ. އަދި އެފަދަ ސަރަހައްދު ތަރުގައި ދިރިއުޅުމުން ދުރުވާން ވިސްނުމަކީ ބޮޑުދިރިފަރި ކަމެކެވެ.
- މާބަނޑު ފުރުން ކަންފަތި ކައިރި ކޮންގެން މާދިރަވަގުތު ނުހުރުމާއި ނިދާ ވަގުތު ފުރުން އަދި ޗަބުފަށް ފަދަ ތަކެތި އެނދު ދުރުގައި ބަހައްޓާ ބޮޑުދިރިފަރި ކަމެކެވެ. މީއި ތިމާގެ ހަށިގަނޑަށް ސިފައިނުޖެހޭ ނުބާފޫ ޖިސްމާނީ ތަކުރާރު ސަލާމަތް ކުރުމަށް އެއީ ފަރަތަކުން ދިރުމަށް ހަމަޔަކުން އަނގަދު ނިންޖެއް ކުރެވިދާނެ ފަސް ދުރުގައި ކަމެކެވެ.

ދުވަރޮ ސިއްރަބެއްގި ފެނުސާނެގޮތް

މި ދުސްތޫރުގައިވާ ކޮންމެ އެއްޗަކީ ވެސް ނިމި ފަނާވެދާނެ އެއްޗެއްކަމެވެ. މިއީ އަޅުގަނޑުމެންގެ މާތް ވެގެންވާ އިސްލާމް ދީނުގައި ވެސް އެކަން ސަރީޙަ ޢިބާރާތުން ބަޔާން ކުރެވިފައިވާ ކަމަކަށް ވާއިރު އެއީ އަޅުގަނޑުމެން އެންމެން ހިތުގެ އަޑިން ގަބޫލު ކުރާ ކަމެކެވެ. މި ދުސްތޫރުގައިވާ ކޮންމެ އެއްޗެއް ވެސް ނިމި ފަނާވެދާ ބީދައިން އިންސާނުންނަށް ވެސް ވަކި މުއްދަތަކަށް ދުރިއުޅުމަކަށް ފަދަ ނިމި ފަނާވެދާ ބައެކެވެ. އެގޮތުން ޗެލެކަން ފަދަ ޗެލެންޖެކެވެ. އުމުރުން 100 އަހަރު ނުވަތަ އެއަށް ވުރެ މަތީ އުމުރަކަށް ދުސްތޫރުގައި އެކުލެވިފައިވާ މިންގަނޑަކީ ވެސް ނިސްބަތުން މަދު ބައެކެވެ.

ގަބޫލުކުރަން ޖެހޭ ހަޤީގަތަކީ އިންސާނަކު ތުއްތު ކުއްޖެއްގެ ގޮތުގައި މި ދުސްތޫރަށް އުފަންވާ ދުވަހުން ފެށިގެން އޭނާ މުސްކުޅިވާން ފަދަ ކަމެވެ. ނަމަވެސް، އޭނާގެ އުމުރު މަތިވާ ވަރަކަށް އޭނާގެ ހަށިގަނޑު މުސްކުޅިވާ ބާރުދުން މަތިވެ އެވެ. މިސާލަކަށް، ސައިންސްވެރިންގެ ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި އުމުރުން 65 އަހަރުގެ މީހަކު މުސްކުޅިވާ މިންވަރު އުމުރުން 12 އަހަރުގެ ކުއްޖަކު ހިރިބޭޖުވާ މިންވަރާ އަޅާބަލާއިރު އެތައް ގުނައެއް މައްޗެވެ. މާނައަކީ ވަކި އުމުރަކަށް ދިއުމުން މީހާ މުސްކުޅި ވުމުގެ އަވަސްކަމެއް ހަށިގަނޑުގެ އެތެރެފަރާތުގެ ބޭރުފުށުން ފެންނަ ފެނުން އިތުރުވެ އެވެ.

އާންމު ގޮތުގައި ރާއްޖޭގައި މުސްކުޅި ވެގެން މީހުން މަރުވާ އުމުރަކީ 65 އާއި 77 އާ ދެމެދެވެ. ނަމަވެސް، ސައިންސްވެރިން ހާމަ ކުރާގޮތުގައި ތަފާތު ނުރައްކާތެރި

ބަލިތަކުން މީހާ ސަލާމަތްވެ ހުރުމަށް ޒަރޫރީ އެކަމަށް ސަލާމަތުން ދޫކަމުގައި ވަނީނަމަ މުސްކުޅިވެގެން މީހާ މަރުވާން އާންމު އުމުރަކީ 90 އަހަރުން މަތި ކަމަށް ބެލިދާނެ އެވެ. އަދި މި 90 އަހަރުގެ ވަރަށް ބޮޑު ބަޔެއް އެކަނި މީހާކަން ބަލި އުނދާއި ދުރުގައި ދުވަހަކު ސިއްހަތުގައި ދުނިޔޭގައި ވާތީ ކުރިއެރިގެން އެވެ. މީގެ މާނައަކީ ގިނަދުވަހު ދުނިޔޭގައި އުޅެވިދާ މީހުންގެ ދިރިއުޅުމުގެ ވަށައިގެން އަދި މިކަމާގުޅޭ ސައިންސުގެ ފަހުގެ ހޯދުންތަކަށް ބެލުމަށް އިންސާނުގެ ދުވަހަށް ސިއްހަތުގައި ހުރިގޮތުން އުމުރު ކޮންމެވެސް ވަރަކަށް އިތުރު ދުވަހުގެ ކުރިއެރިފައިވާ ވާހަކަ އެވެ.

އެންކަމުން، އާންމު ގޮތެއްގައި 65 އާއި 77 އަހަރާ ދެމެދު މަރުވާ މީހުންގެ އުމުރުން 12 ވަރަކަށް އަހަރު ސަލާމަތީ ކުރެވޭން ޓެކްނަ ކަމަށް ސައިންސްވެރިންގެ ދިރާސާތަކުން ހާމަވެ އެވެ. މި ދެންނެވި 12 ވަރަކަށް އަހަރު ސަލާމަތީ ކުރެވޭން އޮތީ ގިނަ މީހުންނަށް ދެރު އުމުރުގައި ދިމާވާ ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތަކުން ކަމަށްވާ ހިތުގެ ބަލިތަކާއި، ކެންސަރުގެ ބަލިތަކާއި، ހަކުރު ބަލީގެ އިތުރުން ކެންސަރު ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތަކުން ރައްކާތެރި ވުމަށް ދުރާލާ ވިސްނައިގެންނެވެ. މިއީ މި ޒަމާނުގައިވާ މައުލޫމާތު ލިބޭ ފަސޭހަ ހަމައެކަން އަތުގައި ގެންސްތޫ އެއް މަގުސަދު ވެސް ދެއެވެ.

ރާއްޖޭގެ އާބާދީގެ ތެރެއިން ވެސް ބޮޑު އުމުރުގައި މިދެންނެވި ފަދަ ނުރައްކާތެރި ބަލިތައް ދިމާވާ މީހުން މަދެއް ނޫނެވެ. އަދި އެއް ދުވަހުން އަނެއް ދުވަހަށް މިއަދަދު ދަނީ ނިސްބަތުން ގިނަ ވެސް ވަމުންނެވެ. ގިނަ ފަހަރަށް މިފަދަ ބަލިތައް ދިމާވެ ބަލި ބޮޑުވާއިރު ވެސް ބައްޔާބެހޭ ހަރަދުގެ މައުލޫމާތު ނުލިބުމުގެ ސަބަބުން އެފަދަ ބަލިތަކުން ދުރުވެ ތިބުމަށް މާބޮޑު ސަމާލު ކަމެއް އަޅުގަނޑުމެންނަކަށް ނުދެވެއެވެ.

ދިވެހިރާއްޖޭ ސިޔާސީ ހަރަކާތްތަކުގައި ދެމިހުރުމަކީ ގަވާއިދުން ދުވަހުން ދިރުން ނުވަތަ ޖިމަކަން ދިރުން ހުއްޓޭތޯ؟ ނުވަތަ ތަރުކާރީ އާއި މޭވާ ފަދަ ކަމަކު ކާނާ ކެއުން ހުއްޓޭތޯ؟ ނުވަތަ މީހާގެ އަޖީރު އާއި ދިރިއުޅުމުގެ އުސޫލުން ވައްޓަފާޅި ބާވަ އެވެ؟ މި ސުވާލުގެ މިހާރު ސާބިތު އަހަރެން ހަމަ ގޮތުން ވެސް މި ސުވާލުގެ ޖަވާބު ކޮންމެ ވެސް ވަރަކަށް ވާނީ ލިބިފަ އެވެ.

ޖުމްލަކޮށް ދަންނަވާނީ ހަމަ އިންސާނާ ދިވެހިރާއްޖޭ ސިޔާސީ ހަރަކާތްތަކުގައި ދުނިޔޭގައި ދިގު ދުވަސް ހުރުމަށްޓަކައި، މީހާގެ ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓަފާޅި ވަރަށް މުހިއްމެވެ. ހަމަ އެހެންމެ އާއިލީ ގުޅުން ވާރުތަ ކުރެވޭ ބައެއް އާއިލާގެ ތެރެއިން ނިސްބަތުން ވެސް ދިރިއުޅޭ ކަމެވެ. ނަމަވެސް، ދިވެހިރާއްޖޭ ސިޔާސީ ހަރަކާތް މި ގޮސްނޮޅި ފަދަ އާއިލީ ގުޅުން ވާރުތަ ކުރެވޭ ބައެއް ނުހުރެ އާއިލާ ނިސްބަތަކީ އެންމެ 10 އިންސައްތަ އެވެ. ބާކީ 90 އިންސައްތަ އަކީ މީހާގެ ދިރިއުޅުމުގެ އާދަކާދަ އެވެ. މި އާދަކާދަތަކުގެ ތެރޭގައި މީގެ ހިމެނޭ އުޅޭ ކެއުމާއި ކުރުމުގެ ވައްޓަފާޅި އަދި

މިއަދު ރާއްޖެއް އާގައި އަދާލަތު ދެ ކަމުވެ.

ފުރަތަމަ ސިޔާސީ ޕާޓީގައި ދުވަހުކުރަމުންބަކާއި، ހާރސަލާން ވަރި އުމުރަކަށް ދިއުމުން ބިޔާގެ ދިރިއުޅުމުގެ ވައްޓާފައި ބަދަލު ކޮށްލަން ޖެހޭ އެވެ. މިހެން ދަންނަވަން ޖެހޭ ސަބަބަކީ ވެސް އެބަ އޮތެވެ. އެއީ ޤުދުރަތު ގޮތުން ގޮތްތަކަށް، ސިޔާސީ ފުރަތަމަކާމުދު މާބަދަ ސަރާދު ކަމެއް ނުދިނަސް، ފުރަތަމަ އިންސާނަކަށް ތަބީއީ ގޮތުން ގާތްގަނޑަކަށް އުމުރުން 35 އަހަރު ވަންދެން ބަނދަރު ސިޔާސީ ގޮތުގައި އުޅުއްވީ އެވެ.

ނަމަވެސް، 35 ވަރަކަށް އަހަރު ވުމުން ސިޔާސީ ގޮތުން ތަޖުރިބާ މަތިކުރަމުން ދިޔަވަން ފެށި އެވެ. އަދި އެހާ ހިސާބުން، ސިޔާސަތު މެދު ފަރުވާތެރި ނުވާނަމަ ތަޖުރިބާ ބޭނުން ބަލިބަލާ ދިނަ ފަހަރަކު ކުރިމަތިލާން ފަހަ އެވެ. ނަމަވެސް، މިގޮ މާނައީ ފުރަތަމަ ސިޔާސަތާ މެދު ވިސްނުމަކީ އަދި ފުރަތަމަ ސިޔާސަތު ހުރިހަމަ އުމުރުން 35 އަހަރު ވަންދެން މަދު ކުރަން ޖެހޭ ވާހަކައެއް ވެސް ނޫނެވެ. ބަނދަރު ސިޔާސީ ގޮތުގައި އަދި އުފެދުނު ދިނަ ދުވަސް ވާނު ކުރުމަކީ އަދި ޒާތީ ބުރަނާއި ބޭސްފަރުވާތަކާއި ދުރުވެގެން ދިނަ ދުވަހު ހުރުމަކީ ބިމާގެ ސިޔާސީ ފުރަތަމަކާ މެދު އަބަދު ވެސް ވިސްނާ އެކަމަކީ ދުރާލާ ތަބާ ކުރަން ޖެހޭ ކަމެކެވެ.

ދުވަހުގެ ސިއްހަތަށްޓަކައި ގިނަ ދުވަހު ދުނިޔޭގައި ހުރުމަށް، ދިރިހި އަގުތު، ބަނގަލު ހާސް، ހަމަނިދި، ހެޔޮލޮލީ ފުދުން، އާއިލާ އާއި ރައްޓެހިންގެ ގުޅުން އަދި ޒިކުރު ބޮޑުވާ ކަންތައްތަކުން ދުރުވެ ހިތްހަމަޖެހުން މަތީ ދިރިއުޅުމެއް މުހިއްމު.

މިހާ ހިސާބަށް މިޔޫޒި ކުރަމުން އައިރު ތިބާ އަކީ މިހާރު އަލިއަށް ސިއްރީ ދުވަހުގެ ސިއްހަތާބެހޭ ފޮތެއް ގޮތްގޮތުގެ ވިސްނުން މީހުން ކިޔަން ބޭނުންވާގޮތަށް ގޮތް ކުރުވާ އެވެ. އަދި މިސާލަކަށް މިގޮ ކުރިން އަލިއަށް ސިއްރީ ދުވަހުގެ ސިއްހަތަކަށް މާބޮޑު މަސައްކަތްތަކެއް އަދަލު ސިއްހަތުގައި ކުރިއްވި ނުތަސް އެކަމަކު ފުސް ވިސްނާނަކަށް ކަށަވަރުވެ. މިސާލަކަށް، އަބަދު ސަލާމަތުގައި ޖީހަން ދާނަމަ

ސައިކަލް ދުއްވުން ހިނގާފައި ނުވަތަ ބައިސްކަލްތަކުގައި އޮފީހަށް ދިއުން ހިތްވަރު ކުރުވިދާނެއެވެ. ނުވަތަ ކުއްލިގައި ބަސްސްޓޮޕާ ތަންކޮޅެއް ދުރުގައި ބޭއްސުން ކާރު ޕާކުކޮށް ހިނގާލާ ބާވަތުގެ ހަކަތަ ހިލަނާ ބައިސްކަލުގައި ދުވާލުގައި ކާރުގެ މިންވަރު ކުޑަ ކޮށްލުމަށް ޚަރަދުކުރެވޭނެ ގޮތްތައް ދެއްކޭނެއެވެ.

ދުވަހުގެ ސިއްހަތަށް ބޭނުންވާނީ ހަމަ އެކަނި ވަކި ވަގުތެއްގެ ކާނާ ކެއުމެއް ނޫނެވެ. އަދި ހަމަ އެކަނި ވަކި ވަގުތުއްގައި ބޮޑު ހިތާ ދުރުކޮށް ކަސްރަތު ކުރަން ދިއުމެއް ވެސް ނޫނެވެ. މިއީ އެއްކޮށް ފުރާނަ ވިސްނުން ޖެހޭ ކަމެކެވެ. މިގޮތުން، ދުވަހުގެ ސިއްހަތެއްގައި ވީނީ ދުވަހު ދުނިޔޭގައި ހުރިހައި ކަމެއްގެ ސަމާލުކަން ދީގެން ވަރަކަށް ހަމަޖެހިފައިވާ ކަންތައްތަކެއް ފަދަ ކަންތައްތަކެވެ.

ދިރީ އަޅާފާ ވަރުގަދަކުރާނެ ދިރުމެއް އަސްލާފާހިތާ ގޮތަށް އުފެން

މިއީ ހައިރާން ވާން ޖެހޭ ކަމެއް ނޫނެވެ. ދުނިޔޭގައި މިހާރަކަށް އާދަޔާ ހިލާފަށް ގިނަ ދުވަހު އެކި ހާލަތް ކާނާގެ މިހާރު ވެސް ކާނާގެ ވެސް ދިރުމު ނުވަތަ އަޅާނު އެއްގެ ވެރި އެކެވެ. މިގޮތުން ބަލާއިރު އަލިގަނޑުވެން ދިވެހިންނަށް ނިއްމަތެއް ވެރިން ކަމުގައި ބެލެވިދާނެ އެވެ. ސަރަހައްދު އަލިގަނޑުވެންނަށް އިސްލާމް ދިނުމުގެ ހިތްތިރިކަމާ ދެބައިވާތީ އެވެ. ދިރީ ގޮތުން ވެސް މިންގަނޑުއް ހިތްޖެހޭ ވަރު ވެސް ބޮޑު ފަރުމާ

އިސްލާމް ދީނުގައި އަންގަވާފައިވާ ރީތި އުސޫލަށް ދިރިއުޅުން ބައްޓަން ކުރަން މަސައްކަތް ކުރުމަކީ ދުވަހުން ސިއްޙަތުގައި އަދި އުފާވެރި ދިރިއުޅުމަކަށް ވަރަށް ފުރިހަމަ ކަމެކެވެ.

އާއިލާއާއި ރައްޓެހިންނާ ބަދަހި ގުޅުމެއް އޮތުން

ތިމާގެ އާއިލާ މީހުންނާ، ވަކިން ހާއްސަކޮށް ތިމާގެ އެއްބަނޑު އެއްބަފާ މީހުންނާ، ގާތްކަން ދެމެހެއްޓުމަކީ އުފާވެރި ދިރިއުޅުމަކަށް ވަރަށް ފުރިހަމަ ކަމެކެވެ. އެގޮތުން އާއިލީ ގުޅުން ބަދަހިވާ ގޮތަށް ޙަފްލާތައް ބޭއްވުމާއި އާއިލާ އާއެކު ވަގުތު ހޭދަ ކުރުމަކީ ވަރަށް ފުރިހަމަ ކަމެކެވެ. ހަމަ އެހެންމެ ގޮތް ރައްޓެހިންނާ އެކު ތަފާތު ކަންތައްތަކުގައި މަޝްވަރާކުރުމާ އުފާވެރި ވަގުތުތަކާއި ހިތާމަވެރި ކޮންމެހެން ވެސް ފުރިހަމަ ކަމެކެވެ. ދުނިޔޭގެ އެންމެ ގިނަ ދުވަހު ދިރިއުޅޭ މީހުން ނިސްބަތުން ގިނަ ޖަޕާނުގެ އޮކިނާވާގެ މީހުންނަކީ އެކަށީގެން ދުވަހުން ޚިޔާލުން ދުނިޔޭ ދުރުކޮށް ދާންދާން ވެސް އެއް ރައްޓެހިންތަކާ އެކު އުޅޭ މީހުން ނުވެ.

ފިހުނު ބޮޑުވެ ބާރަސްތާވާ ކަންކަމުން ދިޔާ ވެސް ބޮޑަށް ދުރުވުން

ބޮޑު ކަމެއް ތަޢުލީމުދުން ފިހުނު ބޮޑުވެ ބާރަސްތާވުން ކަންތަކުން މިކަނެއް ވެސް ދިމާވުމަށް އެވެ. އެހެނަ ވަގުތުތަކުގައި ހިނގާފައި ގަދަކުރުން ވިސްނުންތެރި ކަމާއެކު އެކަމާ ދުރުވުމަށް މަސައްކަތް ކުރުމަކީ އެއްފަދަ ބޮޑު ކަމެކެވެ. އަދި،

ދިރިއުޅުމުގައި ދިމާވާ އުނދަގުލުން ކަންތައްތަކުގައި ވެސް، އުންމީދީ ވިސްނުން ކުރިއަށް ނެރުން ވަރަށް ވެސް ބޭނުންތެރި އެވެ. ހަމަ އެހެންމެ، ގުދުރަތީ ރީތި ހިތް ފެސޭހަ މަންޒަރުތަކުގައި ވީ މިންވަރަކުން ވަގުތު ހޭދަ ކުރުމާއި ގެއިން ނުވަތަ މަސައްކަތްކުރާ މާހައުލުން ދުރުގައި، މަދުވެގެން ދުވާލަކު އެއްގަޑި އިރު ހޭދަ ކުރުމަކީ މިހާރު ސިކުނޑި ތާޒާ ކޮންޓްރޯލްކުރުން ރީބޭލެންސްކުރުން ވަރަށް ބޮޑު ފުރުސަތެއްކަމެވެ.

ގަވައިދުން ހެލިފެލިވެ އުޅުން

މިގެ މާނައަކީ ގަވައިދުން ބޮރުކަން ދުވަން ދިއުން، ނުވަތަ ޖިމަށް ދިއުން ބާ އެވެ؟ ނޫނެކެވެ! މިގެ މާނައަކީ ތިބާ ގައިގާ ފަދަ ގޮތްތަކުން، ހަށިގަނޑަށް ކަސްރަތު ލިބޭ ދިނުމެވެ. މިސާލަކަށް، ހިނގާފައި ދޯފަރަ ބަސްކަލް ކާރުގައި ނުވަތަ ސައިކަލުގައި ދިއުމުގެ ބަދަލުގައި ހިނގާފައި ދިއުމެވެ. އަދި ލިފްޓް ބޭނުން ކުރުމުގެ ބަދަލުގައި ބައެއް ފަހަރު ސިޑި ހިޔާރު ކުރުމެވެ. މަދުވެގެން ދުވާލަކު ދިހަހާސް ފިޔަވަޅު ނުވަތަ އެއާ އެއްވަރު ހަރަކާތްތެރިކަމެއް ކަސްރަތުން ވެސް އެންމެ ރަނގަޅެވެ. މިއީ ހަށިގާ ވެސް ހަރުދަނާ ކަސްރަތު ލިއްބައިދޭ ފަދަ ކަންކަމެވެ. ގަވައިދުން ބޮރުކަން ދުވަން ދިއުން އަދި ވަކިން މާ ރަނގަޅެވެ.

މި ގޮތުގައި ހެލިފެލިވެއުޅުމަކީ އަދި ކަސްރަތު ކުރުމުގެ ފުރިހަމަ ކަމަކީ އަދިއަރުވައި ވަކި

ބާބެއް ހިމެނުމުގެ ބޭނުމަކީ ވެސް ޒަމާނަށް އަދި ބަދަލު ތަކާ ގުޅިގެން ދިވެހިން ހެޓިދިފާ އުޅޭ މިންވަރު ދަނެ ވުމުން ކޮންމެހެން ކަސްރަތު ކުރަން ވަކި ވަގުތެއް ކަނޑައަޅައި އެކަން ކުރަން ބާރު އެޅުމެވެ. ތިބާ އަދި އާންމު ގޮތްތަކުގައި ހެޓިދިފާ އުޅޭ މީހުންނަކީ (މިސާލަކަށް އާންމު ދިރިއުޅުމުގައި ދުވާލަކު ދިރާސާ ޖަހާވަށް ނުވަތަ އެއާ އެއްވަރަށް ހަރަކާތް ކުރެވޭ މީހުން ނުވަތަ) ޝަރުކަތް ދުވަސް ނިދުމަށް ނުވަތަ ދުވާ މެދުވެރިކަން ވެސް ކަސްރަތުގެ ބޭނުން އެ ޢަމަލު ފުދިގެން ވެދާނެވެ.

ހަށިގަނޑަށް ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ނިދި ހޯދުން

ކޮންމެ ދުވަހަކު މަދުވެގެން ހަތްގަޑި އިރާއި އަށްގަޑި ދެމެދުގެ ވަގުތުކޮޅަކަށް ނިދުމަކީ ޞިއްޙަތާބެހޭ ކޮންމެ މީހަކަށް ވެސް ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. ސިކުނޑީގެ ދުޅަހެޔޮކަމާއި، ހަށިގަނޑުގެ ބޭނުންވާ ހަރަކާތް ގެންދިޔުމާއި އުފާވެރިކަންމަތީ ދިރިއުޅުން ވާނީ ކުރުމަކީ މިއީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ސިކުނޑީގެ ދުވަހުތަކުން ދަމަހައްޓަން މަސައްކަތް ކުރުން

ހަށިގަނޑުގެ އެހެން ބައި ގުނަވަންތަކާ އެއްގޮތަށް އިންސާނާގެ ސިކުނޑިއަކީ ވެސް އެކަން ކަސްރަތު ބޭނުންވާ އެއްޗެކެވެ. ސިކުނޑި އަށް ބޭނުންވާ ކަސްރަތަކީ ކަންކަމާ ފިކުރުކުރުމާއި ސިކުނޑި ބޭނުން ކުރާނެ ކުޅިވަރު މަސައްކަތް ކުރުމެވެ.

ސައިންސްވެރިންގެ ދިރާސާތަކުން ހާމަވެފައިވާ ގޮތުގައި އޮކްސިޑަންޓުގައި މަސައްކަތް ކުރާ މީހުން މުސްކުޅިވުމާ އޮކްސިޖަން ނުނިކުންނަން ބޭނުން އުމުރަކަށް އެދުމުން ގާގައި މަޑުކުރާތަ މަދު އަހަރު ތަކެއްގެ ތެރޭގައި ދުނިޔެ ދޫކޮށް ދެ އެވެ. މިއީ ހިފާފަން އޮކްސިޖަން ނުނިކުމެ އެކަށަސް އޮކްސިޖަނުގައި ކުރި މަސައްކަތް ނުވަތަ އެންމެސް ސިކުނޑީގެ ބޭނުން ކޮށްގެން ކުރާ މަސައްކަތްތަކުގައި އެފަދަ މީހުން ދުރުމިނުގެ ނުވަތަ އެމީހުން ގިނަ ދުވަހު ދުނިޔޭގައި ދިރިހުރެ ކަމަށް މި އެވެ. މިއިން ވެސް ގޮރަ ވަނީ ސިކުނޑި ހަލި ވެސް އެހެން ބޭނުންވާ "ކަސްރަތު" ގަވައިދުން ހިބޭން ދެ ގުނަވަނެއް ކަމުވެ.

ކޮޕީ ރައިޓް ޕްރޮޕަރޓީން

ހަނގަނޑުގެ ފައިދާހުރި ކާނާ އަދި ދުވަހުގެ ސިއްހަތަކަށް ވަރަށް މުހިއްމު ބައެކެވެ. ހާއްސަކޮށް ގިނައިން ހުރިކޮށް ޖެހޭ ހިވާނާ ކާނާ އެއްކޮށް ދުރާކޮށްލައި ތަނބަލު ކާނާތައް ހިނގަވާ ކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. ބައްޓާރީ ކާނާ (މިސާލަކަށް ފެހިގައި، ޖެހޭބޭގައި، ނުވަތަ ދަނޑުގައި ބަންދުކުރެވިފައި ހުންނަ ކާބޯތަކި) ފަދަ ވެސް މަދުން ބޭނުން ކުރާށެވެ. އެންމެ ރަނގަޅު ގޮތަކީ އެކަށީ ކާބޯތަކި އެއްވެސް ވަރަކަށް ކުއްލިގައި ބޭނުން ނުކުރުމެވެ.

ސިއްޙަތަށް ފައިދާހުރި ރަނގަޅު ކާނާ ފަސޭހައިން ޚިޔާރު ކުރުމުގައި އެ ތަކެތީގެ ގްލައިސީމިކް ލޯޑް (ޖީއެލް) އަދި ގްލައިސީމިކް އިންޑެކްސް (ޖީއައި) ގެ އަދަދަށް ބަލާލެވޭ. ޖީއެލްގެ އަދަދު 10 ނުވަތަ އެއަށްވުރެ ދަށް އަދި ޖީއައިގެ އަދަދު ވެސް 55 ނުވަތަ އެއަށްވުރެ ދަށް އަދަދުގެ ޤުދުރަތީ ކާބޯތަކެތި ބޭނުން ކުރުމަކީ ރަނގަޅު ސިއްޙަތުގައި ދިގުދެމިގެން އަދި ހަށިގަނޑުގެ ބަދުރަން ރަނގަޅު ވަރުގައި ހިފަހައްޓައި ދިނުމަށް ބޮޑު އެހީ ކަމެކެވެ.

ސަމުދުރީ ކައިބޮއި އުޅޭއިރު، އެ ތަކެތީގައި އޮމެގާ 3 އަދި އޮމެގާ 6 އެކަށީގެންވާ ސަމުދުރީގެ ބާވަތްތައް ވަކި މިންގަނޑެއްގައި ހިފެހެއްޓުމަކީ ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. މި ގޮތުން، އޮމެގާ 3 ހިމެނޭ ސަމުދުރީ، އޮމެގާ 6 ހިމެނޭ ސަމުދުރީ އަށް ވުރެ ތިން ގުނަ އިތުރަށް ކެއުމުގައި ބޭނުން ކުރާށެވެ. ތަފާތު ވައްތަރުގެ ތަފާތު ކުލަކުލައިގެ ތަރުކާރީ އާއި [illegible] ގިނައިން ކާށެވެ.

މޭވާ ޚިޔާރު ކުރުމުގައި އެ ތަކެތީގެ ޖީއައި އާއި ޖީއެލްގެ އަދަދަށް ބަލައިގެން ވަކި ހަމައެކަނި މޭވާ ކައި އުޅޭށެވެ. ސިއްޙަތަށް އެންމެ ފައިދާހުރި ކާބޯތަކެތި ޚިޔާރު ކުރުމުގައި މި ފޮތުގެ 9 ވަނަ ބާބުގައި ބަޔާން ކޮށްފައިވާ ގޮތަށް 90 އިންސައްތަ ގަސްގަހާގެހިން ލިބޭއެއްޗެހި ކާނާގެ ބާވަތްތައް އަދި 10 އިންސައްތަ ޖަނަވާރުތަކުން ލިބޭއެއްޗެހި ކާނާ ކެއުމަކީ މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ގަވައިދުން ޗުއްޓީ ދިނުން

ދުވަހަކާކަންތައްތަކުގައި ފުރިހަމަކުރުމަށް ކުރުމުގެ މިންވަރު ވަރަށް ފުރިހަމަވެ. އެގޮތުން، ގާއިދު ވީމާ ވެސް މަދުން، ނަމަވެސް ހަރުގަނޑެއްގެ އެކަހަލަ ހަކަތަ ލިބިއަށްދިޔާ މިންވަރަށް، ކުއްލިއަކު ވަރަށް ފުރިހަމަ ކަމެއް ކުރެވެ. އަދި ހަފްތާއަކު ދެ ދުވަހު ގަވައިދުން ޗުއްޓީ ހަދުމަކީ މީހާ އެކިއެކި ބަލިތަކުން ދުރުކުރާ އުމުރު ދިގުވާ ކަމުގެ އެކަން ދަރާސާތަކުން ސާބިތުވެގެން ދިޔަ ތަހުޤީޤުތަކުން ވެ އެވެ.

ގަވައިދުން ޑޮކްޓަރުގެ އިރުޝާދު ހޯދުން

ހާއްސަކޮށް ވެދު އުމުރުން ދިއުމުން ހަށިގަނޑުގެ ބޮޑު ހަކަތަ މިންވަރާއި، ކޮލެސްޓްރޯލް، ޝުގަރު ބްލަޑްޕްރެޝަރު ފަދަ ކަންކަން ދެނެގަތުމަށްޓަކައި، މަދުވެގެން އަހަރަކު އެއް ފަހަރު ގަވައިދުން ޑޮކްޓަރަށް ބަލުވައިގެން ހެލްތުޗެކަޕް ހެދުން ވަރަށް މުހިއްމު ކަމެކެވެ. މިއީ ހަށިގަނޑުން ބަލިތަކުގެ އަލާމާތް ނުފެނުނަސް ނަމަވެސް ދުޅަހެޔޮކަން ބަލަހައްޓާކަމުގައި ދިމާވަމުންދާ ކަންތަކުގެ ވެސް ފާހަގަކޮށްދޭ ކަމެކެވެ.

ދިރިއުޅުމުގައި ގުދުރަތުން ގަނެގެން ހިއްސާ ކުރުން

ކުރުން، ކަސްރަތު ކުރުން، ތަފާތު ގަޑީގައި މަސައްކަތް ކުރުން، މަޖާކުރުން... ޖުމުލަކޮށް ބަލަންވާނީ ނަފްސު ހިތުގެ ހަމަޖެހުމެއް ލިބޭ ގޮތަށް ކަންތައްތައް ހިންގުމުގައި ވެސް ހަރަކާތްތެރިވުމަށް ދިރުމުގެ

ބަދަލުގައި ގެދުރުވިންގަނޑު ހިފާނު ކުރުމަށް އާދަ ކުރާނެއެވެ. މިއީ ދިވެހިން ސިޔާސަތަކަށް އަދި އުފާވެރި ދިރިއުޅުމަކަށް ކޮންމެހެން ވެސް މުހިއްމު ކަމެކެވެ.

ކުރު ޒަމާނަކަށް ދަންނަވަނީ ނަމަ ދިވެހިން ސިޔާސަތެއްގައި ގިނަ ދުވަހު ދުނިޔޭގައި ހުރުމަށް، ދީނީ އަޚްލާޤީ، ރަނގަޅު ކާން، ހަމަނިދި، ގަވައިދުން ހެދިފެދިވެ އުޅުން، އާއިލާއާ ރައްޓެހިންގެ ގުޅުން އަދި ފިކުރު ބޮޑުވާ ބާރަސްވާ ކަންތައްތަކުން ދުރުވެ ހިތްހަމަޖެހޭ މާހައުލެއްގައި ދިރިއުޅުން މަސައްކަތް ކުރުން މުހިއްމެވެ.

ރެފަރެންސް ލިސްޓް

1. Beat Cancer: How to Regain Control of Your Health and Your Life, by Jane Plant and Mustafa Djamgoz, (2014).
2. Anxiety & Depression: Eat Your Way to Better Health (The Medicinal Chef), by Dale Pinnock, (2015).
3. National Health Service (NHS, UK) Health A-Z - Conditions and Treatments, http://www.nhs.uk/Conditions/Pages/hub.aspx
4. International Table of Glycemic Index and Glycemic Load Values: http://ajcn.nutrition.org/content/76/1/5.full.pdf
5. Diabetes (Understanding) (Family Doctor Books), by Rudy Bilous, (2009).
6. Chronic Kidney Disease: The Ultimate Guide to Chronic Kidney Disease: Diet, Prevention, Early Detection and Fast Treatment! (Kidney Stones, Kidney Disease Solution, Kidney Health), by Jessica Carlson, (2015).
7. Heart Disease: Eat Your Way to Better Health (The Medicinal Chef), by Dale Pinnock, (2015).
8. The Blue Zones Solution: Eating and Living Like the World's Healthiest People, by Dan Buettner, (2015).
9. The Science of Leaky Gut Syndrome: Intestinal Permeability and Digestive Health, by Case Adams Naturopath, (2014).
10. The Real Benefits of Exercise, by Charlie Wardle, (2015).
11. Periodic Fasting: Repair your DNA, Grow Younger, and Learn to Appreciate your Food, by Richard David Feinman and Cristian Vlad Zot, (2015).
12. National Institute of Health (NIH, USA), Health Information, http://health.nih.gov/index.aspx
13. The Sleep Book: How to Sleep Well Every Night, by Guy Meadows, (2014).
14. Let's Take Back Your Health—Starting Now!,Chris Kresser, http://chriskresser.com/
15. The Maldives Health Statistics 2013, http://www.health.gov.mv/publications/25_The_Maldives_Health_Statistics_2013_FINAL_18th_December_2014.pdf

©ކޮޕީރައިޓް - ޕްރޮފެސަރު އުގައިލް އަދި ސޯނީ ހާޑްވެއާ 2016

މިފޮތް ވަނީ ދިވެހި ރައްޔިތުންގެ ކޮޕީރައިޓް ގާނޫނުގެ ދަށުން ރައްކާތެރި ކުރެވިފަ އެވެ. މިއީ ސޯނީ ހާޑްވެއާގެ ހުއްދައެއްނުލާ އެކު ދިވެހިންނަށް މުޅިން ހިލޭ ފޯރުކޮށްދިނުމުގެ ފުރުސަތެވެ. މިފޮތުގެ ވިޔަފާރިއާއިގެ ހުއްދަ ނެތި މިފޮތް ނުވަތަ ފޮތުގެ އެއްވެސް ބައެއް، އެއްވެސް ވަސީލަތަކުން ބޭނުން ކޮށްގެން ވިޔަފާރީގެ އުސޫލުން ވިއްކުން، ނަކަލު ކުރުން އަދި ޝާއިޢު ކުރުމަކީ ހުއްދަކުރެއްވުމެއްނެތް ކަމުގައި ދަންނަވަމެވެ.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ISBN 99915-56-83-4

9 789991 556833